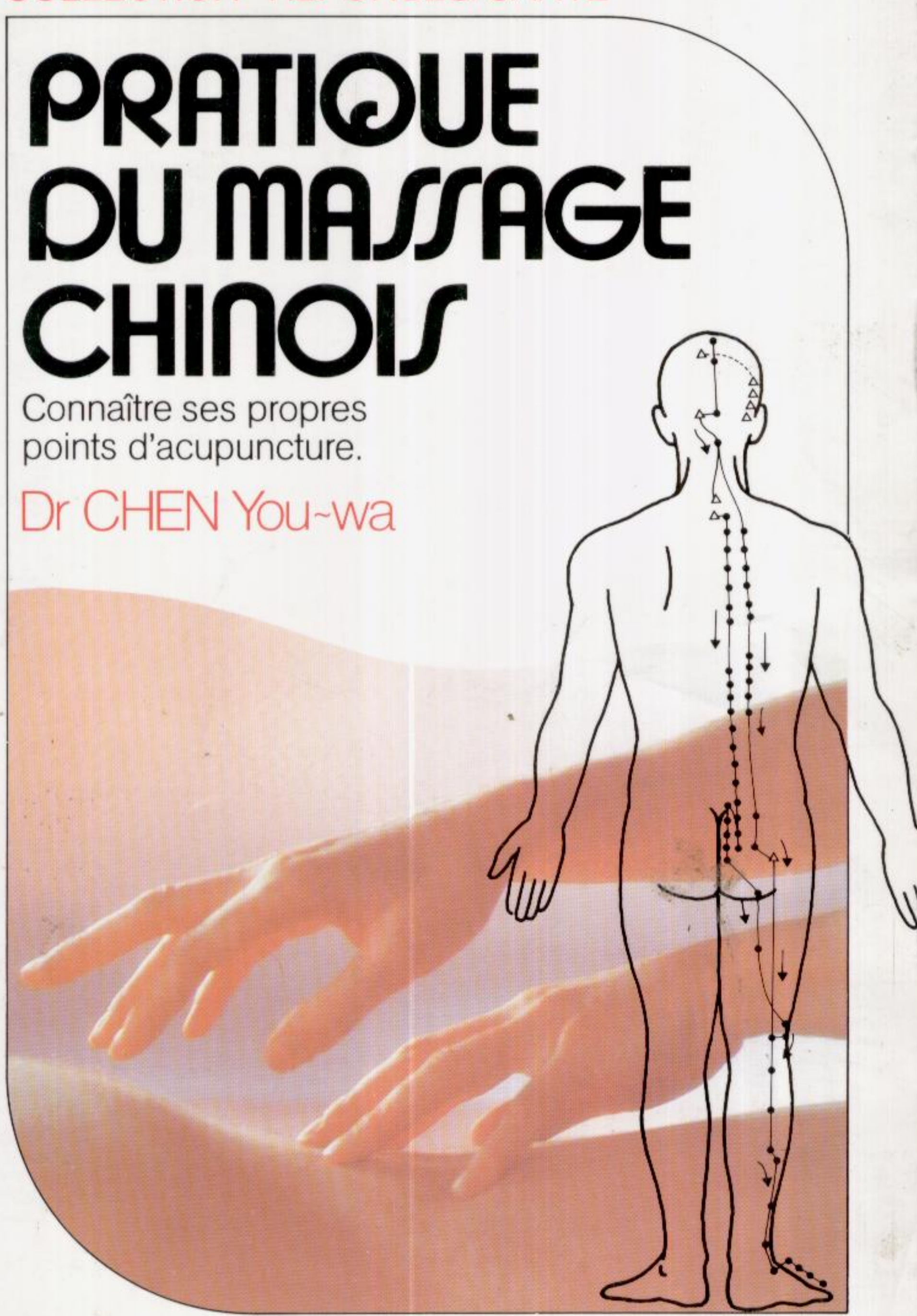

Pratique du massage chinois
Dr You-Wa Chen
Connaître ses propres points d'acupuncture

COLLECTION "RÉPONSES/SANTÉ"

PRATIQUE DU MASSAGE CHINOIS

Connaître ses propres points d'acupuncture.

Dr CHEN You-wa



ROBERT LAFFONT

DU MÊME AUTEUR

dans la même collection

Les Plantes médicinales chinoises, 1990
La Diététique du yin et du yang, 1995

Dr CHEN You-wa

PRATIQUE DU MASSAGE CHINOIS

Connaître ses propres points d'acupuncture



ROBERT LAFFONT

SOMMAIRE

AVANT-PROPOS

Connue depuis l'Antiquité, la massothérapie extrême-orientale est une discipline complexe et variée, qui met en jeu la stimulation de points d'énergie et du système des méridiens énergétiques. Cette massothérapie chinoise que nous pouvons ainsi appeler *massage énergétique* fait toujours partie de l'arsenal thérapeutique actuel. Il ajoute son efficacité à celle de l'acupuncture, de la moxibustion [1], de la pharmacopée traditionnelle chinoise (extraits de plantes et d'organes animaux, sels minéraux) et aux disciplines d'hygiène de vie (diététique, gymnastique énergétique), qui constituent une véritable médecine préventive.

La méthode simplifiée du massage des points d'acupuncture que nous proposons dans ce livre a fait preuve de son efficacité depuis des millénaires. Elle est toujours utilisée de façon quotidienne en Chine, à côté des méthodes occidentales les plus modernes et les plus avancées.

L'intérêt du massage des points d'énergie est d'obtenir un soulagement rapide des différents symptômes, en se servant de ses doigts ou en faisant appel à un proche. En cas d'urgence et en l'absence d'un médecin, c'est une méthode pratique qui pourra aider à calmer les premières souffrances. Dans le cas de maladies chroniques ou longues, elle sert de complément aux traitements médicaux dont elle active l'efficacité en agissant sur l'équilibre énergétique du patient.

1. Méthode thérapeutique qui consiste à chauffer les points d'acupuncture au moyen de l'amadou d'armoise. Voir détails et explications au chapitre : « La pratique des moxas ».

Ce livre servira donc de *guide médical et familial* : il indique, après une exposition claire des symptômes et des causes pour chaque maladie (répertériorée par ordre alphabétique), des points spécialisés sur lesquels on peut agir pour retrouver « énergie et santé » ; le plus souvent, on associe plusieurs points choisis en fonction des lois énergétiques et de la pratique quotidienne qui a prouvé leur grande capacité d'action. Le lecteur peut ainsi adapter son traitement avec plus de finesse et d'efficacité, selon les symptômes particuliers à chacun.

Cette méthode, qui ne demande que régularité et ténacité, est naturelle, et le malade peut utiliser ce procédé sans risque de provoquer des lésions ou une détérioration dans son organisme. Cependant, s'il soigne les symptômes, le massage chinois ne constitue pas en soi un traitement en profondeur, que seul le médecin acupuncteur peut apporter en rééquilibrant le terrain énergétique du patient. Pour certaines affections, il sera signalé l'obligation de faire appel à la médecine occidentale.

Des chapitres entiers dans la première partie de ce livre seront plus particulièrement consacrés à l'explication des théories énergétiques de la médecine traditionnelle chinoise (voir, par exemple, « Historique et évolution du massage chinois », « Energie », « Lois énergétiques », « Psychisme-psychosomatique »...). De même, les spécificités d'action énergétique concernant les points d'énergie proposés dans ce livre sont citées et exposées dans le chapitre « Méridiens énergétiques et points d'énergie ». La connaissance de ces points ainsi que leur utilisation permettent de mieux comprendre son propre corps et de mieux le prendre en charge.

Enfin, adaptabilité, facilité, efficacité, prise en charge de soi-même, telles sont les qualités de cette méthode que nous avons voulu exposer de façon claire et concise, afin que chacun se rende compte qu'il peut avoir « au bout de ses doigts » sa santé et sa vitalité.

1

NOTIONS GÉNÉRALES

HISTORIQUE ET ÉVOLUTION DU MASSAGE CHINOIS

Dès l'Antiquité, le massage thérapeutique, ou massothérapie, fut enseigné dans les premières écoles philosophiques taoïstes. Les méthodes d'utilisation des mains pour soulager la souffrance furent répertoriées depuis 540 avant Jésus-Christ, époque à laquelle apparaissaient les premiers textes médicaux (*Nei Jing Su Wen* ou *Questions fondamentales du livre classique de l'interne*). Mais, bien avant déjà, le peuple chinois utilisait journellement la massothérapie, l'acupuncture et la pharmacopée naturelle. Les spécialistes de la maladie avaient défini sur le corps humain l'existence de courants d'énergie, appelés *méridiens*, parsemés de points précis qui permettaient d'établir dans l'organisme un état d'équilibre fonctionnel.

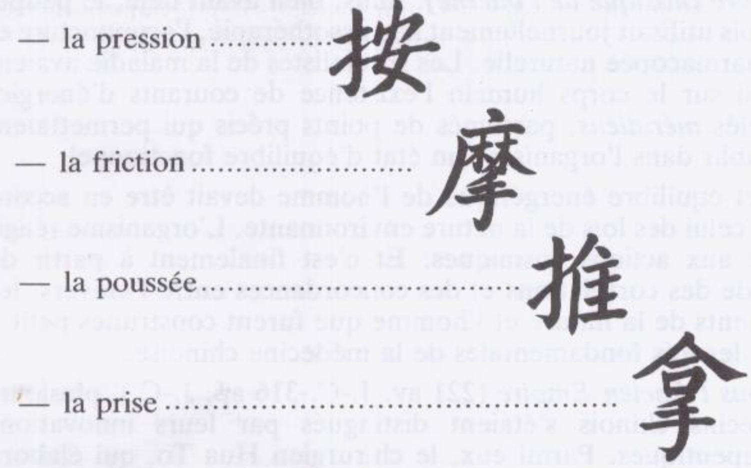
Cet équilibre énergétique de l'homme devait être en accord avec celui des lois de la nature environnante. L'organisme réagit donc aux actions cosmiques. Et c'est finalement à partir de l'étude des corrélations et des concordances entre l'univers, les éléments de la nature et l'homme que furent construites petit à petit les lois fondamentales de la médecine chinoise.

Sous l'Ancien Empire (221 av. J.-C.-316 ap. J.-C.), plusieurs médecins chinois s'étaient distingués par leurs innovations thérapeutiques. Parmi eux, le chirurgien Hua To, qui élabora une gymnastique fondée sur les postures animales (singe, oiseau, tigre...) et qui utilisa l'hydrothérapie, l'acupuncture et les massages pour les traitements physiques. Zhang Zhong-Sing, acupuncteur célèbre, avait écrit des traités sur les maladies fébriles et réanimait des malades par les massages énergétiques. On considérait que le massage, en stimulant la circulation de l'énergie vitale, agissait sur les tissus et les organes qui étaient en étroite relation avec le système des méridiens (voir le chapitre « Les méridiens énergétiques et les points d'énergie ».) Un autre médecin conseillait l'automassage et la diététique dans la prévention des maladies.

C'est à la fin du ve siècle qu'il y eut une transmission considérable de la civilisation chinoise vers le Japon. Ce fut ainsi que la massothérapie chinoise connut aussi son développement au Japon pour évoluer par la suite vers une technique digitale japonaise appelée de nos jours le « Shiatsu » ou « Kuatsu ».

Pendant la dynastie des Tang (581-907 ap. J.-C.), la médecine traditionnelle chinoise est en plein essor. Un important traité de

massage fut édité avec diverses techniques nouvelles qui de nos jours sont toujours pratiquées. Il s'agissait principalement des manières, plus ou moins complexes, de diriger et de rétablir la circulation superficielle, mais aussi profonde, de l'énergie et du sang, vecteurs nourriciers des tissus et des organes. Nous ne citerons ici que quelques aspects de ces techniques :



qui sont complétées par les modalités suivantes :

— mouvement circulaire ;
— frottement ;
— secouement ;
— roulement ;
— assouplissement circulaire.

La méthode retenue dans la partie pratique de cet ouvrage est essentiellement composée de la technique An pression et de la modalité Rou circulaire.



揉

Les deux mouvements associés créent *la pression circulaire*.

Dans cette même période, le médecin Sun Si-Miao mettait en évidence les points Ah-Shi, points douloureux à la pression du doigt, destinés à la stimulation par massage ou par acupuncture

pour disperser une stagnation éventuelle d'énergie. L'automassage des points douloureux et des points d'acupuncture (ce sont souvent les mêmes) était toujours encouragé. De même, ce médecin prônait l'importance de la diététique et de l'équilibre alimentaire dans la prévention des maladies.

Durant *l'époque moderne*, qui couvre la dynastie des Ming (1368-1644) et la dynastie des Qing (1644-1911), les méthodes de massage ont encore évolué, enrichies par la manipulation de la colonne vertébrale et des différentes parties des membres et des articulations. Elles suivirent les proprès de l'acupuncture et de la connaissance des maladies. Le massage digital était de plus en plus employé contre les troubles digestifs, les douleurs rhumatismales, la fièvre, et, surtout, pour soulager et guérir certaines maladies des enfants. Des recueils importants furent publiés sur les indications et les emplacements précis des zones et des points d'énergie à masser. Un imposant ouvrage médical a paru, le *Zhen Jiu Da Cheng* (*Compilation sur l'acupuncture et la moxibustion*, 1610), dans lequel existe un chapitre entier traitant des massages (An-Mo Jing). Cet ouvrage compilatoire sert de base aujourd'hui encore aux médecins traditionalistes chinois et occidentaux.

Après la proclamation de la République le 10 octobre 1911, par le docteur Sun Yat-Sen, beaucoup de médecins chinois allèrent se former en Occident. Ces derniers furent séduits par l'esprit rationnel occidental, la rigueur expérimentale dans le domaine médical et les progrès, techniques et scientifiques, extraordinaires de ce début du XXe siècle. Retournés en Chine, ils dénoncèrent et rejetèrent la médecine traditionnelle chinoise comme une médecine de « guérisseur », qu'ils jugeaient ésotérique et non scientifique.

Les pratiques traditionnelles allaient être interdites par voie officielle, que ce soient l'acupuncture, la phytothérapie ou les massages. Mais c'était sans compter les coutumes ancestrales profondément ancrées, surtout dans les campagnes. Les différentes couches sociales de la population exprimèrent leur révolte dans plusieurs grandes villes et, en mars 1929, une manifestation réunit des milliers de praticiens traditionnels à Shanghai. Cette journée réussie du 17 mars 1929 est d'ailleurs commémorée, chaque année, par le Jour de la médecine traditionnelle.

Au cours de la fameuse Longue Marche de l'Armée rouge, les soldats et les paysans eurent recours à l'acupuncture, à la massothérapie et à la phytothérapie. Après 1949, le nouveau gouvernement de la République populaire de Chine décréta sa faveur quant au prestige et à l'union des connaissances des deux médecines (traditionnelle chinoise et scientifique occidentale).

L'ÉNERGIE

Energie en idéogramme chinois s'écrit 氣 et se prononce *tchi* (*Qi* en terme phonétique pinyin, universellement utilisé pour apprendre la langue chinoise). Les sinologues préfèrent le traduire par *souffle*, les Anglo-Saxons par *énergie vitale.*

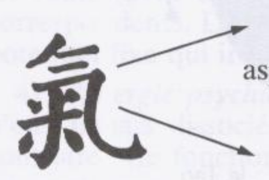
L'idéogramme est formé de deux parties :

— en haut, le symbole 气

qui représente la vapeur, l'air qui monte vers le ciel ;

— au-dessous, le symbole 米

qui représente une botte de céréales.



air-vapeur
yang
aspect moins manifesté
énergie



céréales
yin
aspect plus manifesté
matière



Les deux caractères associés symbolisent la vapeur qui s'élève (énergie-yang) du grain de céréale qui cuit (matière-yin).

Depuis l'Antiquité, les Chinois considèrent que toute chose de l'univers peut être représentée par le concept de l'énergie.

Cette énergie est globalement une, mais elle est constituée de deux polarités contraires :

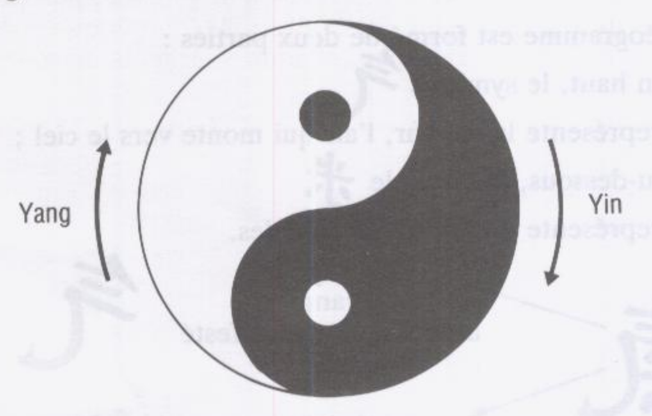
— polarité yin, qui tend vers l'immobilité absolue, vers la matière ;

— polarité yang, qui tend vers la mobilité extrême, vers l'énergie la plus subtile, impalpable.

Cette dualité yin-yang de l'énergie, de signes opposés, est génératrice de mouvement et donc d'activité.

En toute chose de l'univers, il existe ainsi du yin et du yang en proportions variables, l'un ne pouvant exister sans l'autre (principe du Tao), c'est la notion de *complémentarité.*

Or cette dualité yin-yang ne reste pas figée, il y a un mouvement perpétuel entre ces deux entités qui évoluent dans le temps et dans l'espace (comme l'atome avec son noyau et ses électrons), qui se succèdent dans le temps, sans fin. Il y a ainsi une notion de *relativité* et de *rythmicité* dans l'évolution du yin et du yang.



Symbole universel du Yin-Yang : le Tao

En médecine traditionnelle chinoise, l'alternance des mouvements yin-yang se retrouve dans la circulation de l'énergie dans les méridiens (voir « Les méridiens »). C'est en effet l'énergie qui anime l'organisme et qui lui permet l'entretien de toutes ses fonctions biologiques.

La médecine énergétique considère *quatre principales énergies* au niveau du corps humain :

1) L'*énergie de défense*, ou *wei qi*. C'est l'énergie la plus yang, la plus mobile du corps, l'énergie la plus rapide pour défendre l'organisme contre les agressions extérieures. Elle circule surtout à la superficie du corps, dans la peau et la chair. Elle ouvre et ferme les pores, réchauffe les différents tissus et joue un rôle dans la vasomotricité, dans la thermorégulation du corps vis-à-vis de la température extérieure, ainsi que dans le système immunitaire (par exemple, dans la réaction allergique).

2) L'*énergie nourricière*, ou *yong qi*. Elle joue le rôle de la nutrition de tous les éléments de l'organisme. Elle provient, bien

sûr, du métabolisme des énergies alimentaires, reçues par l'estomac, et respiratoires reçues par les poumons. Elle circule plus particulièrement dans les méridiens principaux.

D'autre part, comme en ce qui concerne la physiologie énergétique de la circulation méridienne, elle suit une chrono-rythmicité précise (voir « Les méridiens ») avec, par exemple, dans la nycthémère une concentration énergétique maximale toutes les deux heures dans chaque méridien et son viscère correspondant (poumon → gros intestin → estomac → rate...).

3) L'*énergie ancestrale*, ou *yuan qi.* C'est l'énergie originelle qui est donnée à chacun d'entre nous dès la conception, par l'union des deux énergies de polarités inverses (yin-mère et yang-père) venant des parents. Ce capital énergétique loge dans les reins (avec les surrénales et les organes génitaux qui lui correspondent). L'énergie ancestrale constitue à la naissance un potentiel fixe qui ira en diminuant avec la vie.

4) L'*énergie psychique ou mentale*, ou *shen qi.* Les Chinois n'ont jamais dissocié le corps et ses activités mentales. Au contraire, vie fonctionnelle et psychisme sont étroitement liés. Le psychisme, l'énergie mentale sont appelés shen. Mais les Chinois définissent en plus cinq particularités du psychisme qui se définissent en cinq mouvements psychiques, représentant ce que les sinologues appellent les « cinq entités viscérales » ou « cinq âmes végétatives » (voir « Psychisme-psychosomatique »).

Correspondances générales du yin-yang

Yin	*Yang*
nuit	jour
obscurité	lumière
froid	chaleur
hiver	été
eau	feu
lune	soleil
femme	homme
manifestation	non-manifestation
matériel	virtuel
terre	ciel

Correspondances médicales du yin-yang

Yin	*Yang*
sang	énergie
intérieur	extérieur
organe	entraille
froid	chaleur
vide	plénitude
repos	mouvement

LES MÉRIDIENS ÉNERGÉTIQUES ET LES POINTS D'ÉNERGIE

En médecine traditionnelle chinoise, le fonctionnement biologique du corps humain est sous la dépendance des mouvements énergétiques. L'homme, situé entre le ciel et la terre, est sous l'influence des énergies qui viennent du cosmos (énergies saisonnières et climatiques, énergies vibratoires cosmiques) et celles qui partent de la terre (énergies telluriques, alimentaires, respiratoires) (voir le chapitre « L'énergie »).

Ces énergies célestes et terrestres se rajoutent à l'énergie propre de l'homme, appelée énergie ancestrale, héréditaire, en parcourant les méridiens, qui sont les lieux de passage préférentiel de l'énergie, lieux où « résonnent » les grandes fonctions de l'organisme. Les méridiens principaux sont au nombre de douze, à droite et à gauche de la ligne médiane, se répartissant en six méridiens yin et six méridiens yang. On ne leur a pas trouvé de support anatomique, cependant la visualisation de certains méridiens a prouvé leur existence. (Il s'agit de suivre par gammacaméra le trajet qu'emprunte une molécule radioactive injectée au niveau d'un point d'acupuncture. On obtient ainsi le tracé parfaitement défini et invariable du méridien.)

Ces méridiens, lignes de force énergétiques, parcourent aussi la profondeur du corps, mettant en liaison les différents organes internes et la surface de la peau. Leur trajet superficiel est parsemé de *points d'énergie* ou *points d'acupuncture*. Ces points ont chacun un rôle énergétique spécifique de régulation soit d'un trouble circulatoire superficiel de l'énergie au niveau du méridien, soit d'un trouble d'organe plus profond.

Le point d'acupuncture a, on le sait depuis longtemps, pour propriété physique d'offrir une résistance plus faible au passage d'un courant électrique. C'est d'ailleurs sur cette propriété que fonctionnent les appareils de détection de points, plus ou moins fiables du fait des facteurs perturbants locaux (degré d'humidité de la peau, force de pression exercée avec l'électrode chercheuse...).

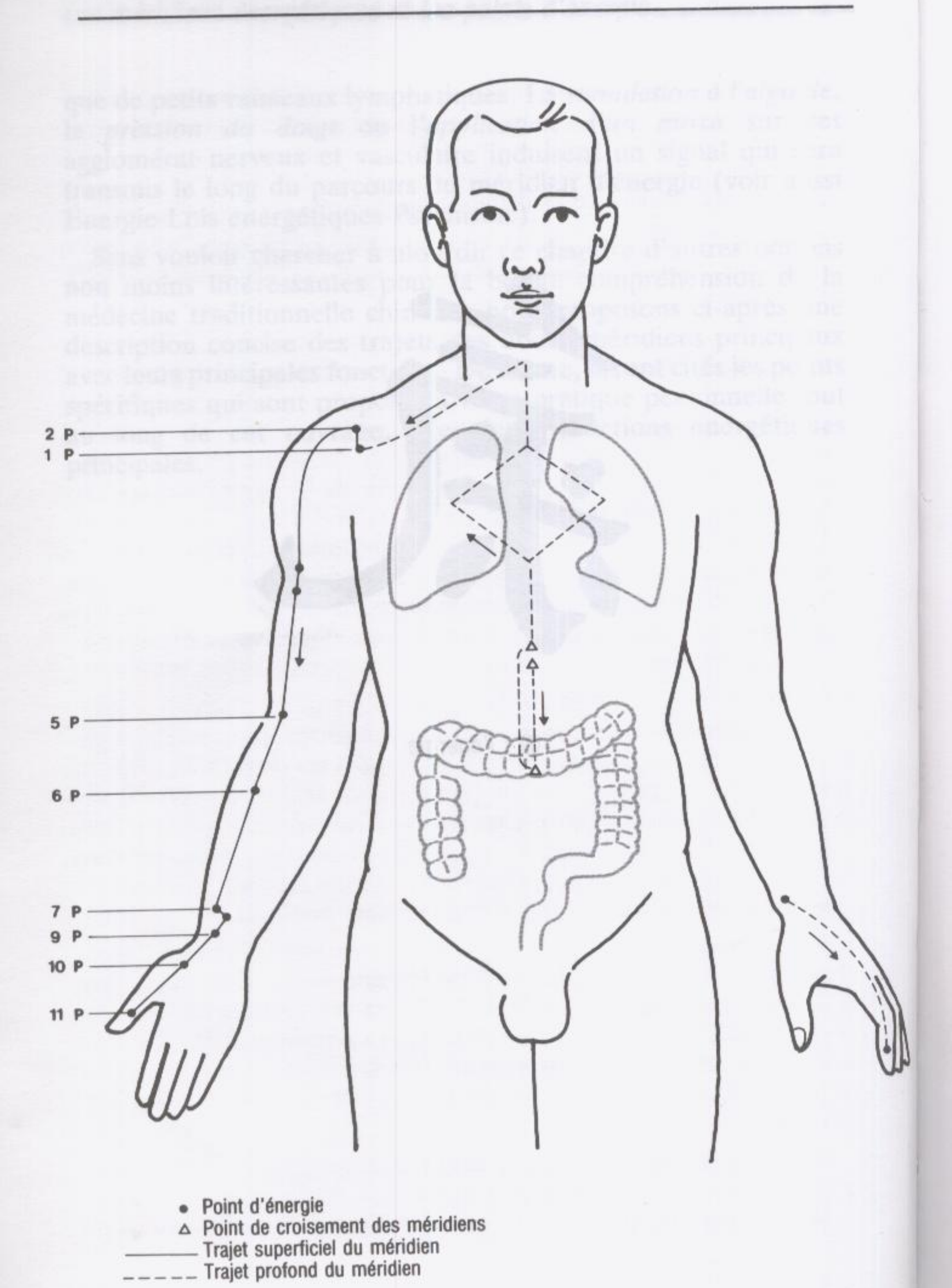
Sur le plan histologique, le point d'acupuncture est constitué d'une terminaison nerveuse à la surface de la peau, entourée, dans un plan plus profond, d'une artériole et d'une veinule ainsi

que de petits vaisseaux lymphatiques. La *stimulation à l'aiguille*, la *pression du doigt* ou l'*application d'un moxa* sur cet agglomérat nerveux et vasculaire induisent un signal qui sera transmis le long du parcours du méridien d'énergie (voir aussi Énergie-Lois énergétiques-Psychisme).

Sans vouloir chercher à alourdir ce chapitre d'autres notions non moins intéressantes pour la bonne compréhension de la médecine traditionnelle chinoise, nous proposons ci-après une description concise des trajets des douze méridiens principaux avec leurs principales fonctions. De même, seront cités les points spécifiques qui sont proposés à votre pratique personnelle tout au long de cet ouvrage, avec leurs fonctions énergétiques principales.



Qi : l'énergie

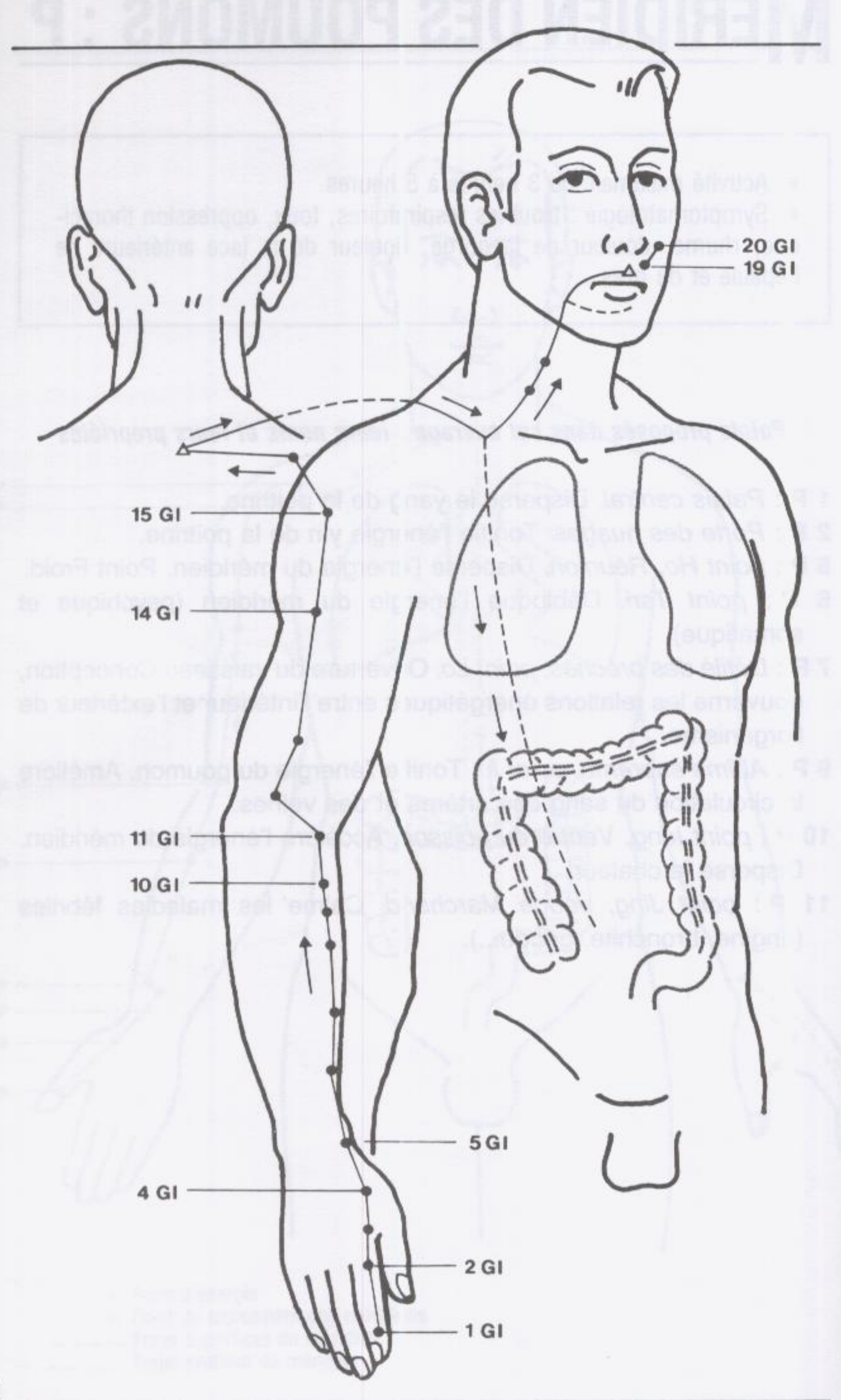

2 P
1 P
5 P
6 P
7 P
9 P
10 P
11 P
● Point d'énergie
△ Point de croisement des méridiens
——— Trajet superficiel du méridien
– – – – Trajet profond du méridien

MÉRIDIEN DES POUMONS : P

- Activité maximale de 3 heures à 5 heures.
- Symptomatologie : troubles respiratoires, toux, oppression thoracique, rhume, douleur de la gorge, douleur de la face antérieure de l'épaule et du bras...

Points proposés dans cet ouvrage : leurs noms et leurs propriétés

1 P : *Palais central.* Disperse le yang de la poitrine.
2 P : *Porte des nuages.* Tonifie l'énergie yin de la poitrine.
5 P : *point Ho, Réunion.* Disperse l'énergie du méridien. Point Froid.
6 P : *point Tsri.* Débloque l'énergie du méridien (psychique et somatique).
7 P : *Défilé des brèches, point Lo.* Ouverture du vaisseau Conception, gouverne les relations énergétiques entre l'intérieur et l'extérieur de l'organisme.
9 P : *Abîme suprême, point Iu.* Tonifie l'énergie du poumon. Améliore la circulation du sang des artères et des veines.
10 P : *point long, Ventre du poisson.* Accélère l'énergie du méridien. Disperse la chaleur.
11 P : *point Jing, Jeune Marchand.* Calme les maladies fébriles (angine, bronchite, grippe...).


20 GI
19 GI
15 GI
14 GI
11 GI
10 GI
5 GI
4 GI
2 GI
1 GI

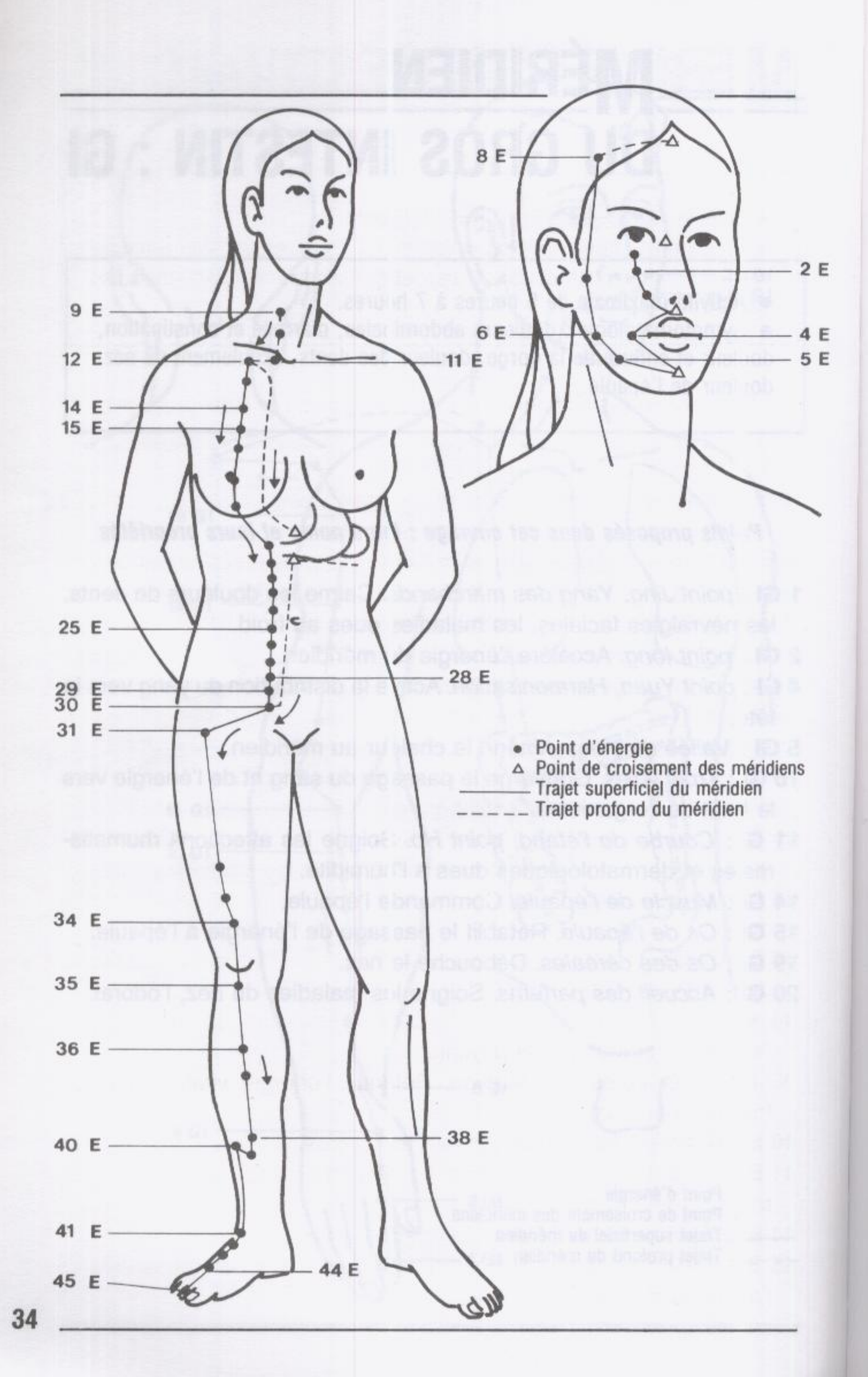
MÉRIDIEN DU GROS INTESTIN : GI

- Activité maximale de 5 heures à 7 heures.
- Symptomatologie : douleurs abdominales, diarrhée et constipation, douleur et enflure de la gorge, douleur des dents, écoulement du nez, douleur de l'épaule...

Points proposés dans cet ouvrage : leurs noms et leurs propriétés

1 GI : *point Jing, Yang des marchands.* Calme les douleurs de dents, les névralgies faciales, les maladies dues au froid.
2 GI : *point Iong.* Accélère l'énergie du méridien.
4 GI : *point Yuan, Harmonisation.* Active la distribution du yang vers la tête.
5 GI : *Vallée du yang.* Amène la chaleur au méridien.
10 GI : *Trois voies.* Gouverne le passage du sang et de l'énergie vers le haut de l'organisme.
11 GI : *Courbe de l'étang, point Ho.* Soigne les affections rhumatismales et dermatologiques dues à l'humidité.
14 GI : *Muscle de l'épaule.* Commande l'épaule.
15 GI : *Os de l'épaule.* Rétablit le passage de l'énergie à l'épaule.
19 GI : *Os des céréales.* Débouche le nez.
20 GI : *Accueil des parfums.* Soigne les maladies du nez, l'odorat.

- Point d'énergie
- △ Point de croisement des méridiens
- ——— Trajet superficiel du méridien
- - - - - Trajet profond du méridien


8 E
2 E
6 E
4 E
5 E
9 E
12 E
11 E
14 E
15 E
25 E
28 E
29 E
30 E
31 E
• Point d'énergie
△ Point de croisement des méridiens
Trajet superficiel du méridien
Trajet profond du méridien
34 E
35 E
36 E
40 E
38 E
41 E
44 E
45 E

MÉRIDIEN DE L'ESTOMAC : E

- Activité maximale de 7 heures à 9 heures.
- Symptomatologie : douleurs de l'estomac, vomissements, ballonnement abdominal, troubles de l'appétit, maladies fébriles, maladies psychiques…

Points proposés dans cet ouvrage : leurs noms et leurs propriétés

2 E : *Quatre Blancheurs.* Soigne l'œil et la face.

4 E : *Magasin terrestre.* Soigne la paralysie faciale, la névralgie faciale.

5 E : *Grand Accueil.* Soigne les troubles du visage et des dents.

6 E : *Région de la joue.* Soigne les troubles de la mâchoire inférieure.

9 E : *Rencontre de l'homme ou Fenêtre du ciel.* Fait monter l'énergie du tronc vers la tête.

11 E : *Logis de l'énergie.* Régularise la thyroïde, calme le hoquet.

12 E : *Petite Cervelle.* Fait monter l'énergie vers le cou et vers le membre supérieur.

14 E : *Salle de magasin ou Ecran de plumes.* Permet à l'homme d'appréhender le monde extérieur.

25 E : *Charnière céleste.* Régularise les fonctions de l'estomac, du gros intestin et les affections gynécologiques.

28 E : *Voie de l'eau.* Gouverne la vessie, le métabolisme de l'eau et des liquides organiques.

30 E : *Carrefour de l'Energie.* Régit la transformation et la distribution de l'énergie et du sang.

34 E : *Sommet de la colline.* Débloque l'énergie du méridien de l'estomac (somatique et psychique).

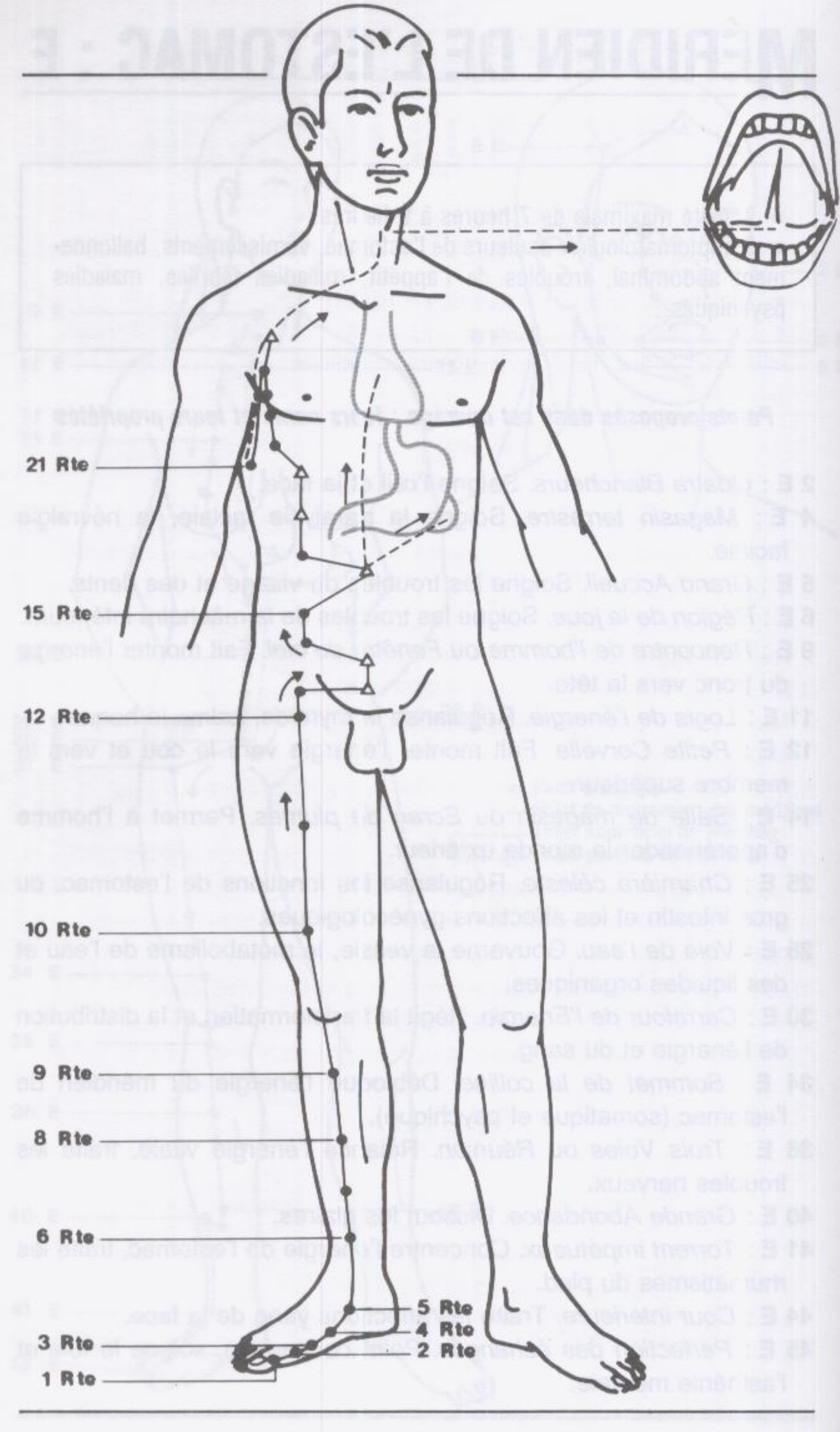
36 E : *Trois Voies ou Réunion.* Relance l'énergie vitale, traite les troubles nerveux.

40 E : *Grande Abondance.* Dissout les glaires.

41 E : *Torrent impétueux.* Concentre l'énergie de l'estomac, traite les rhumatismes du pied.

44 E : *Cour intérieure.* Traite les affections yang de la face.

45 E : *Perfection des échanges.* Point coupe-faim, soigne le foie et l'asthénie mentale.


21 Rte
15 Rte
12 Rte
10 Rte
9 Rte
8 Rte
6 Rte
5 Rte
4 Rte
3 Rte
2 Rte
1 Rte

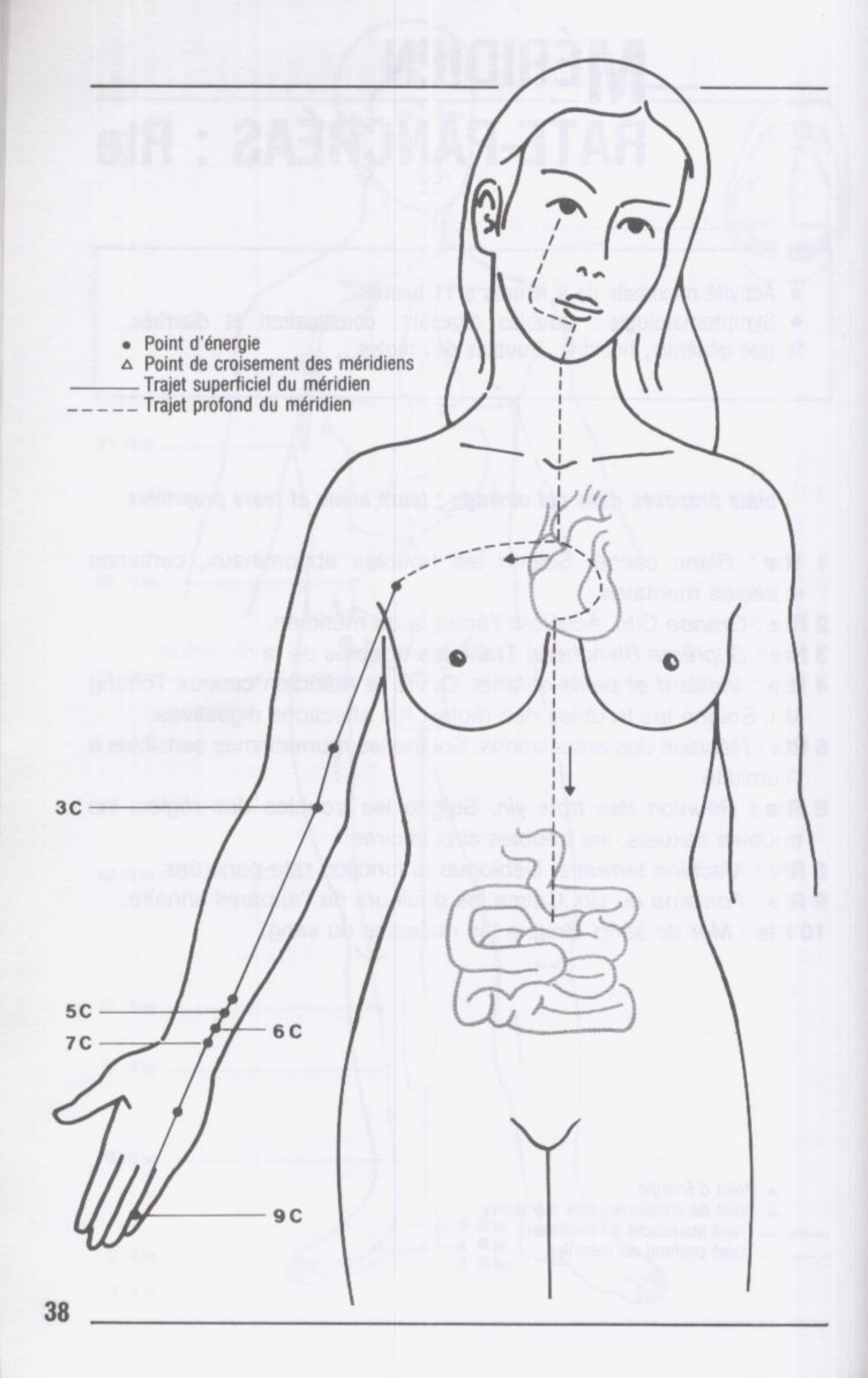
MÉRIDIEN RATE-PANCRÉAS : Rte

• Activité maximale de 9 heures à 11 heures.
• Symptomatologie : troubles digestifs, constipation et diarrhée, fatigue générale, hépatite, troubles des règles...

Points proposés dans cet ouvrage : leurs noms et leurs propriétés

1 Rte : *Blanc caché.* Soigne les troubles abdominaux, certaines maladies mentales.
2 Rte : *Grande Cité.* Accélère l'énergie du méridien.
3 Rte : *Suprême Blancheur.* Traite les troubles de la digestion.
4 Rte : *Vieillard et petits-enfants.* Ouvre le méridien curieux Tchong Mo. Soigne les troubles des règles, les affections digestives.
5 Rte : *Réunion des articulations.* Soigne les rhumatismes sensibles à l'humidité.
6 Rte : *Réunion des trois yin.* Soigne les troubles des règles, les troubles sexuels, les troubles circulatoires.
8 Rte : *Machine terrestre.* Débloque la fonction rate-pancréas.
9 Rte : *Fontaine du yin.* Calme les douleurs de l'appareil urinaire.
10 Rte : *Mer de sang.* Soigne les maladies du sang.

• Point d'énergie
△ Point de croisement des méridiens
——— Trajet superficiel du méridien
– – – – – Trajet profond du méridien



• Point d'énergie
△ Point de croisement des méridiens
Trajet superficiel du méridien
Trajet profond du méridien
3C
5C
6C
7C
9C

MÉRIDIEN DU CŒUR : C

- Activité maximale de 11 heures à 13 heures.
- Symptomatologie : troubles cardiaques, troubles de la gorge, troubles de l'énergie mentale…

Points proposés dans cet ouvrage : leurs noms et leurs propriétés

3 C : *Jeune Mer.* Calme l'émotivité, le trac.

5 C : *Communication avec l'intérieur ou Voie transparente.* Calme l'angoisse, la peur, les palpitations.

6 C : *Local du yin.* Soigne les troubles de la transpiration, les troubles mentaux.

7 C : *Porte du mental.* Soigne les troubles du sommeil, l'anxiété...

9 C : *Petit Carrefour.* Calme la peur, l'inquiétude.

19 IG

18 IG

17 IG

10 IG

8 IG

5 IG

3 IG

1 IG

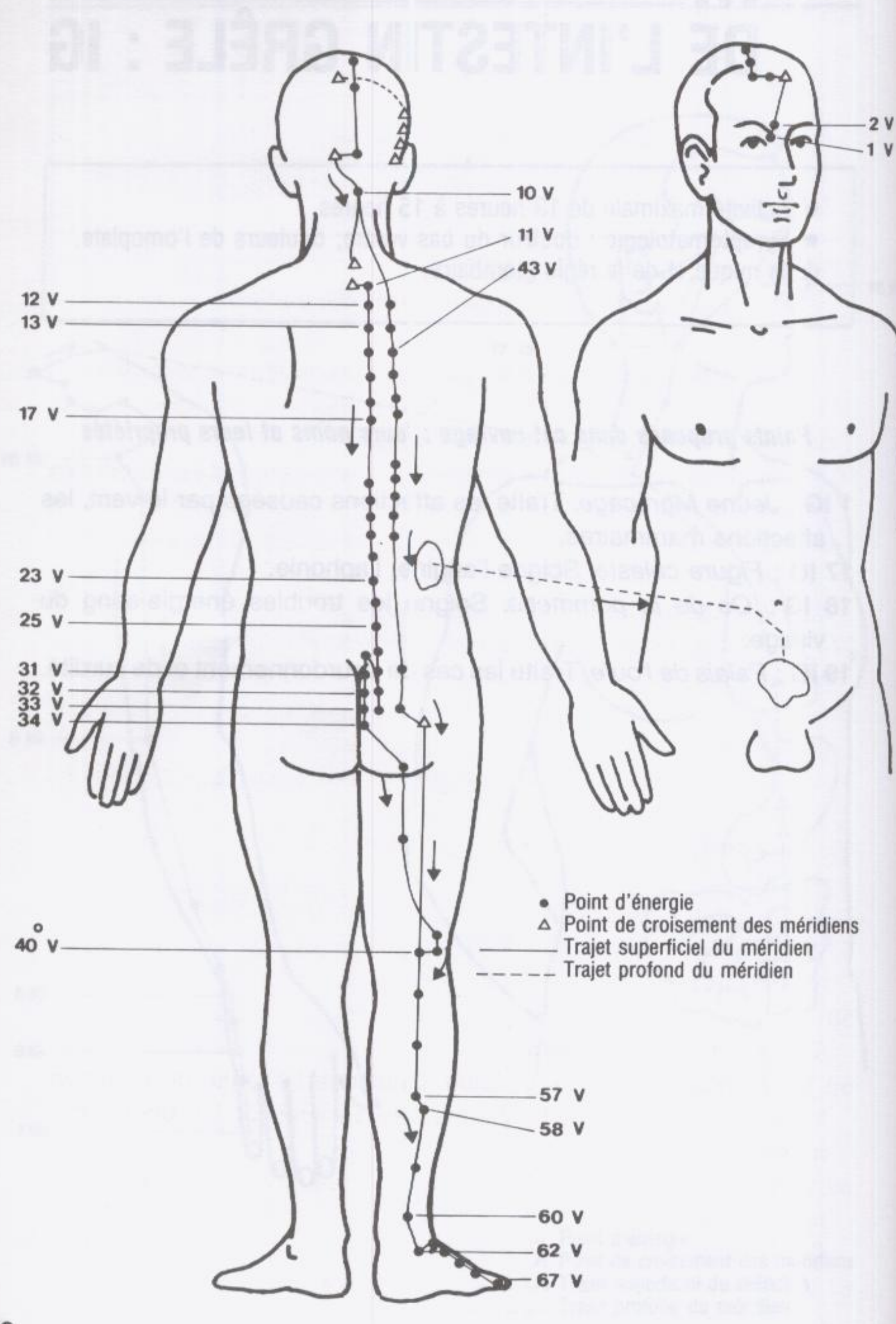
- ● Point d'énergie
- △ Point de croisement des méridiens
- ——— Trajet superficiel du méridien
- – – – – Trajet profond du méridien

MÉRIDIEN DE L'INTESTIN GRÊLE : IG

- Activité maximale de 13 heures à 15 heures.
- Symptomatologie : douleur du bas-ventre, douleurs de l'omoplate, de la nuque et de la région lombaire.

Points proposés dans cet ouvrage : leurs noms et leurs propriétés

1 IG : *Jeune Marécage*. Traite les affections causées par le vent, les affections mammaires.
17 IG : *Figure céleste*. Soigne l'angine, l'aphonie.
18 IG : *Os de la pommette*. Soigne les troubles énergie-sang du visage.
19 IG : *Palais de l'ouïe*. Traite les cas de bourdonnement et de surdité.



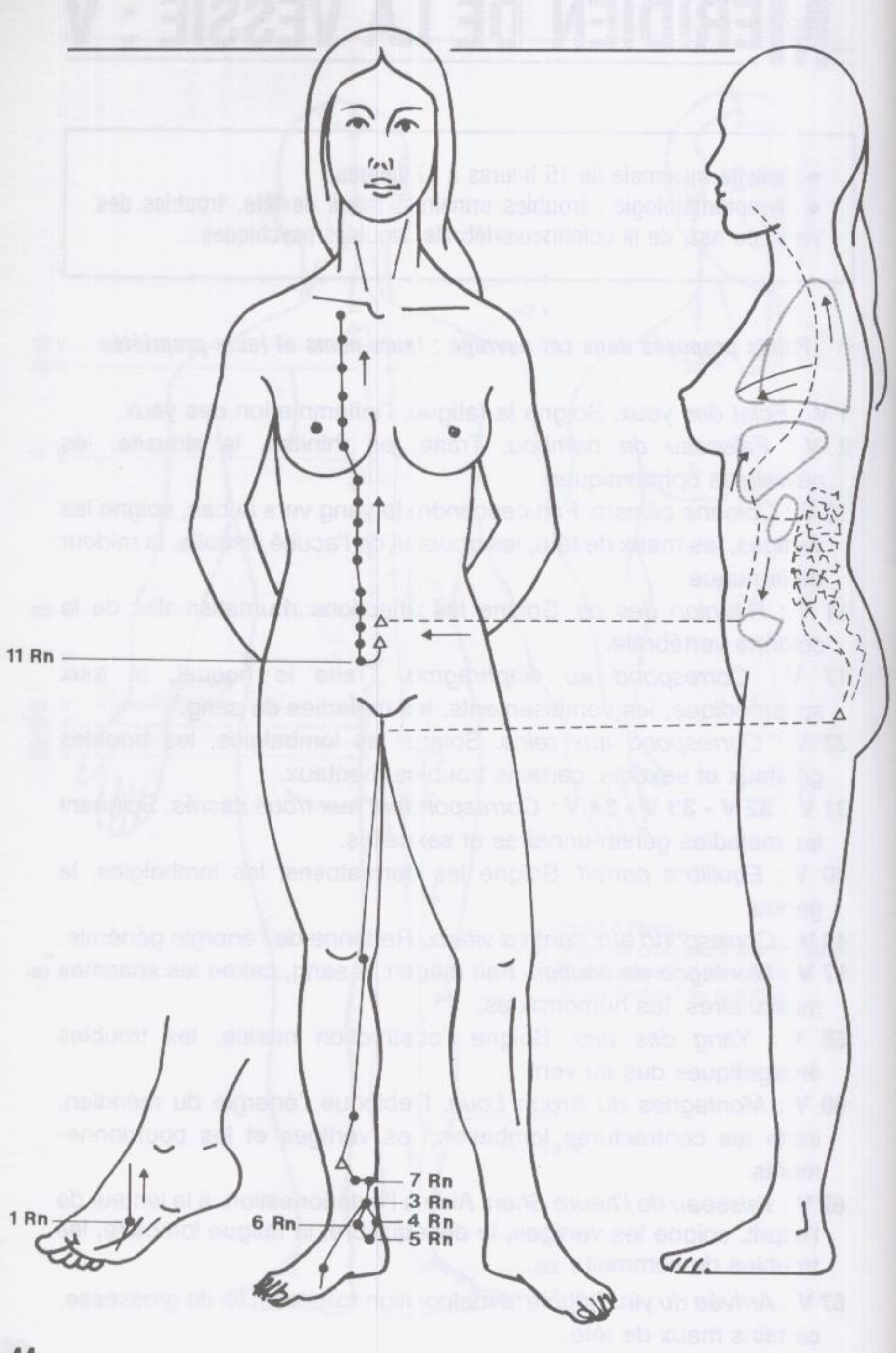
2 V
1 V
10 V
11 V
43 V
12 V
13 V
17 V
23 V
25 V
31 V
32 V
33 V
34 V
40 V
57 V
58 V
60 V
62 V
67 V
Point d'énergie
Point de croisement des méridiens
Trajet superficiel du méridien
Trajet profond du méridien

MÉRIDIEN DE LA VESSIE : V

• Activité maximale de 15 heures à 17 heures.
• Symptomatologie : troubles urinaires, maux de tête, troubles des yeux, du nez, de la colonne vertébrale, troubles psychiques...

Points proposés dans cet ouvrage : leurs noms et leurs propriétés

1 V : *Eclat des yeux.* Soigne la fatigue, l'inflammation des yeux.
2 V : *Faisceau de bambou.* Traite les rhinites, la sinusite, les névralgies ophtalmiques.
10 V : *Colonne céleste.* Fait descendre le yang vers le bas, soigne les vertiges, les maux de tête, les troubles de l'acuité visuelle, la raideur de la nuque.
11 V : *Réunion des os.* Soigne les affections rhumatismales de la colonne vertébrale.
17 V : *Correspond au diaphragme.* Traite le hoquet, la toux spasmodique, les vomissements, les maladies du sang.
23 V : *Correspond aux reins.* Soigne les lombalgies, les troubles génitaux et sexuels, certains troubles mentaux.
31 V - 32 V - 33 V - 34 V : *Correspondent aux trous sacrés.* Soignent les maladies génito-urinaires et sexuelles.
40 V : *Equilibre parfait.* Soigne les dermatoses, les lombalgies, le genou.
43 V : *Correspond aux centres vitaux.* Redonne de l'énergie générale.
57 V : *Montagne de soutien.* Fait monter le sang, calme les spasmes musculaires, les hémorroïdes.
58 V : *Yang des airs.* Soigne l'obstruction nasale, les troubles énergétiques dus au vent.
60 V : *Montagnes du Kroun Loun.* Débloque l'énergie du méridien, traite les contractures lombaires, les vertiges et les bourdonnements.
62 V : *vaisseau de l'heure Shen.* Aide à l'extériorisation, à la lenteur de l'esprit, soigne les vertiges, le déséquilibre, la fatigue lombaire, les troubles du sommeil.
67 V : *Arrivée du yin.* Régule la malposition fœtale en fin de grossesse, certains maux de tête.


11 Rn
1 Rn
6 Rn
7 Rn
3 Rn
4 Rn
5 Rn

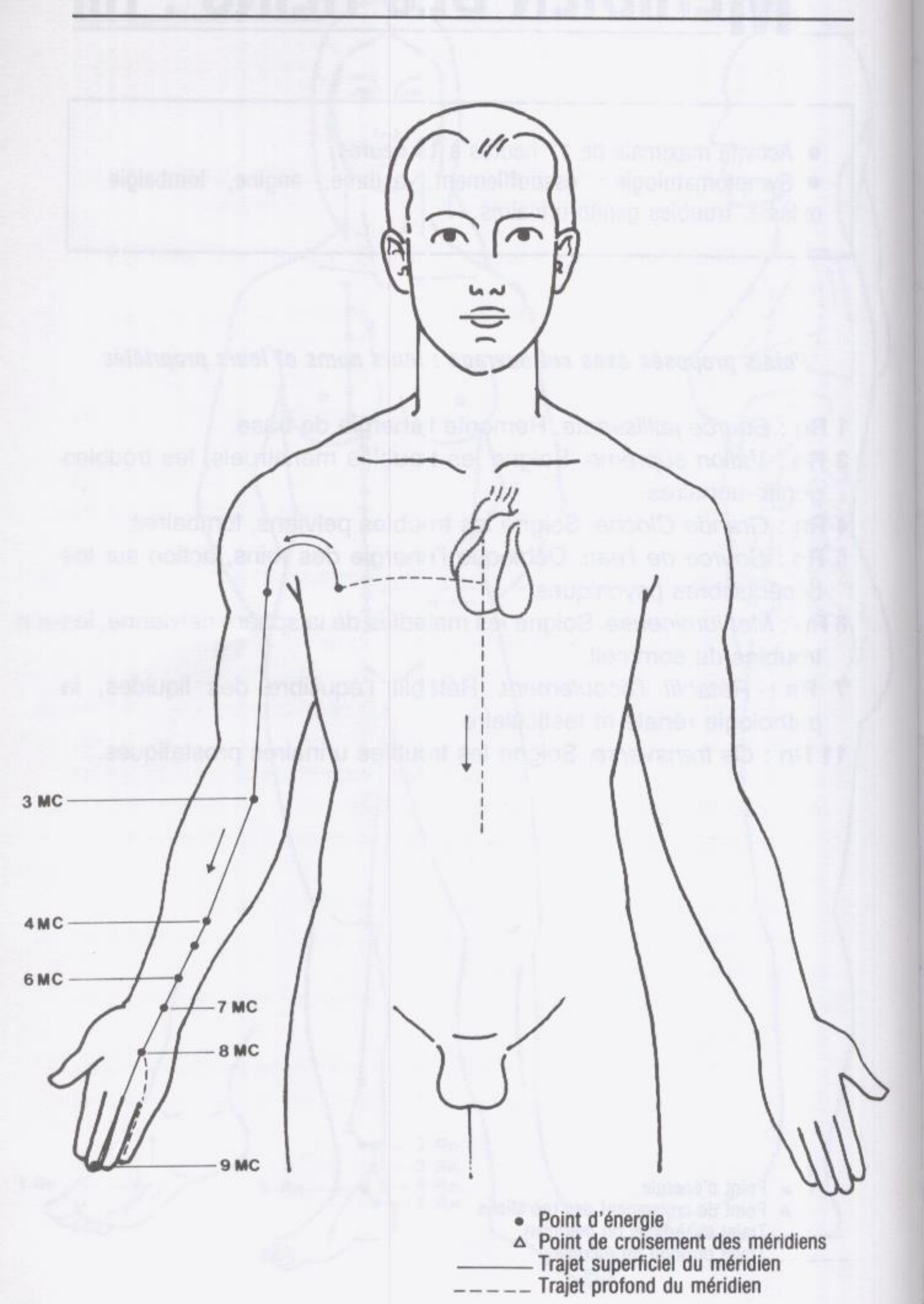
MÉRIDIEN DES REINS : Rn

- Activité maximale de 17 heures à 19 heures.
- Symptomatologie : essoufflement, asthme, angine, lombalgie, œdème, troubles génito-urinaires.

Points proposés dans cet ouvrage : leurs noms et leurs propriétés

1 Rn : *Source jaillissante*. Remonte l'énergie de base.
3 Rn : *Vallon suprême*. Soigne les troubles menstruels, les troubles génito-urinaires.
4 Rn : *Grande Cloche*. Soigne les troubles pelviens, lombaires.
5 Rn : *Source de l'eau*. Débloque l'énergie des reins, action sur les déséquilibres psychiques.
6 Rn : *Mer lumineuse*. Soigne les maladies de la sphère pelvienne, les troubles du sommeil.
7 Rn : *Rétablit l'écoulement*. Rétablit l'équilibre des liquides, la pathologie rénale et testiculaire.
11 Rn : *Os transverse*. Soigne les troubles urinaires prostatiques.

• Point d'énergie
△ Point de croisement des méridiens
——— Trajet superficiel du méridien
– – – – – Trajet profond du méridien


3 MC
4 MC
6 MC
7 MC
8 MC
9 MC
• Point d'énergie
Δ Point de croisement des méridiens
Trajet superficiel du méridien
Trajet profond du méridien

MÉRIDIEN DU MAÎTRE DU CŒUR : MC

- Activité maximale de 19 heures à 21 heures.
- Symptomatologie : oppression thoracique, palpitations, angoisse, névralgies du bras et du coude.

Points proposés dans cet ouvrage : leurs noms et leurs propriétés

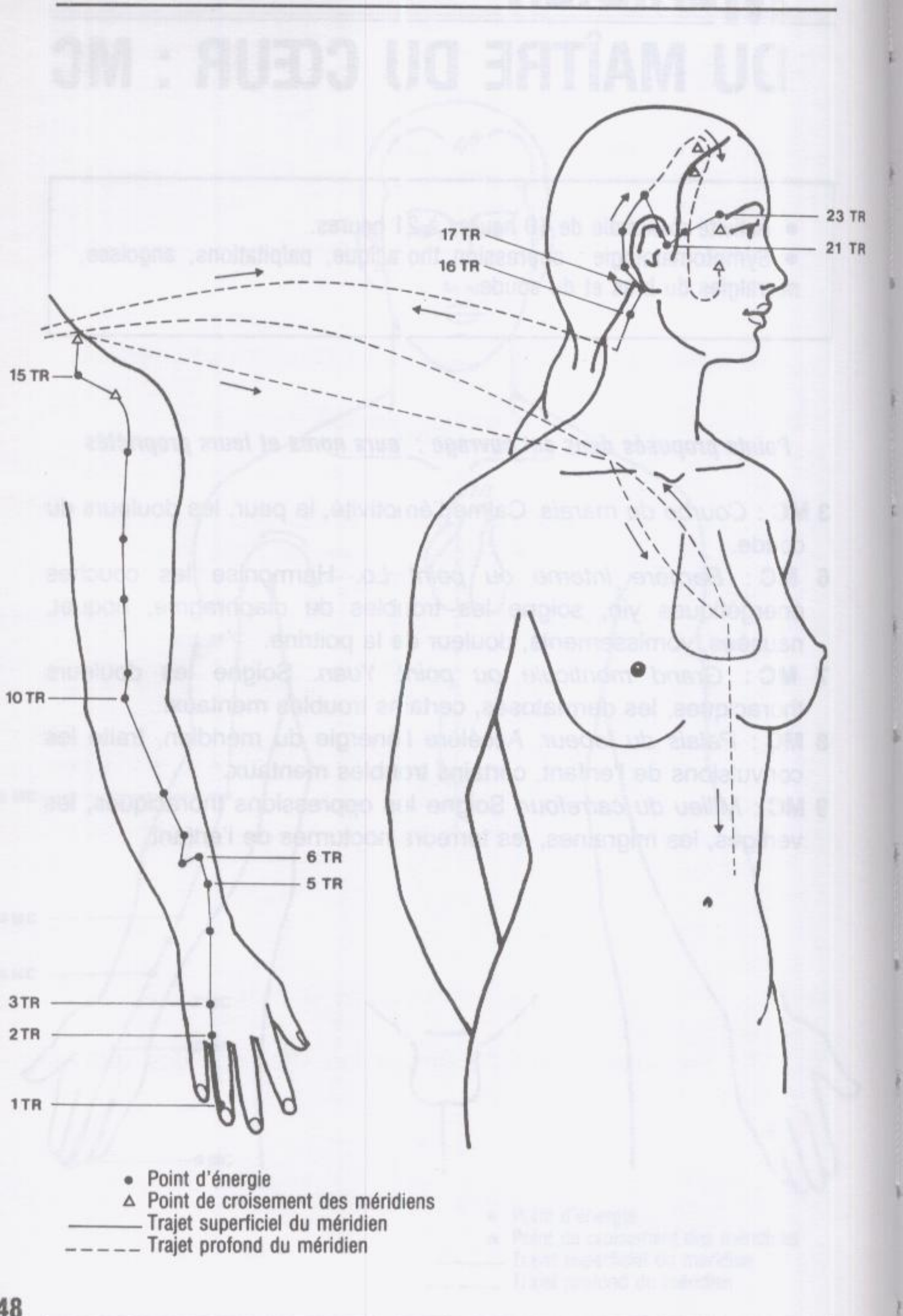
3 MC : *Courbe du marais.* Calme l'émotivité, la peur, les douleurs du coude.

6 MC : *Barrière interne ou point Lo.* Harmonise les couches énergétiques yin, soigne les troubles du diaphragme, hoquet, nausées, vomissements, douleur de la poitrine.

7 MC : *Grand monticule ou point Yuan.* Soigne les douleurs thoraciques, les dermatoses, certains troubles mentaux.

8 MC : *Palais du labeur.* Accélère l'énergie du méridien, traite les convulsions de l'enfant, certains troubles mentaux.

9 MC : *Milieu du carrefour.* Soigne les oppressions thoraciques, les vertiges, les migraines, les terreurs nocturnes de l'enfant.



23 TR
21 TR
17 TR
16 TR
15 TR
10 TR
6 TR
5 TR
3 TR
2 TR
1 TR
• Point d'énergie
△ Point de croisement des méridiens
——— Trajet superficiel du méridien
– – – – – Trajet profond du méridien

MÉRIDIEN DU TRIPLE RÉCHAUFFEUR : TR

- Activité maximale de 21 heures à 23 heures.
- Symptomatologie : dyspepsie, aérophagie, œdème, surdité, bourdonnement, douleur de la face externe de l'épaule, du bras, de la nuque.

Points proposés dans cet ouvrage : leurs noms et leurs propriétés

1 TR : *Barrière d'assaut, point Ting.* Traite les affections fébriles, les affections dues au vent.

3 TR : *Ilot central.* Traite les névralgies du cou, les maux de tête.

5 TR : *Barrière externe ou point Lo.* Equilibre les couches énergétiques yang, soigne la névralgie cervico-brachiale, le torticolis, certaines migraines.

10 TR : *Puits céleste.* Calme la nervosité.

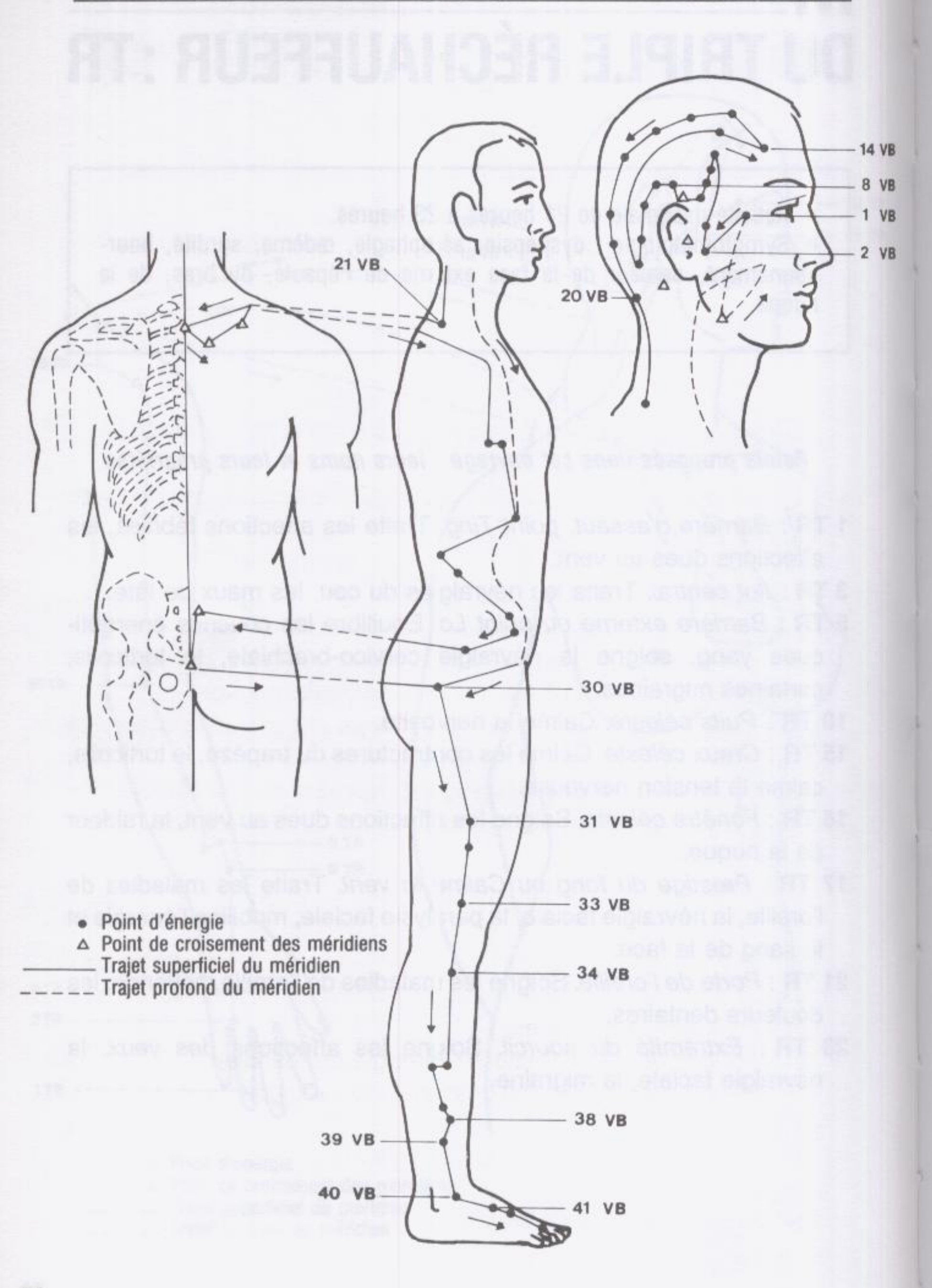
15 TR : *Creux céleste.* Calme les contractures du trapèze, le torticolis, calme la tension nerveuse.

16 TR : *Fenêtre céleste.* Soigne les affections dues au vent, la raideur de la nuque.

17 TR : *Prestige du fong ou Calme le vent.* Traite les maladies de l'oreille, la névralgie faciale, la paralysie faciale, mobilise l'énergie et le sang de la face.

21 TR : *Porte de l'oreille.* Soigne les maladies de l'oreille moyenne, les douleurs dentaires.

23 TR : *Extrémité du sourcil.* Soigne les affections des yeux, la névralgie faciale, la migraine.


14 VB
8 VB
1 VB
2 VB
21 VB
20 VB
30 VB
31 VB
33 VB
34 VB
38 VB
39 VB
40 VB
41 VB
• Point d'énergie
△ Point de croisement des méridiens
——— Trajet superficiel du méridien
– – – – Trajet profond du méridien

MÉRIDIEN DE LA VÉSICULE BILIAIRE : VB

• Activité maximale de 23 heures à 1 heure.
• Symptomatologie : maladies dues au froid, céphalées, éblouissements, amertumes, douleurs aux côtés, troubles des tendons.

Points proposés dans cet ouvrage : leurs noms et leurs propriétés

1 VB : *Echancrure de l'orbite.* Traite les affections oculaires, les muscles de la face, les céphalées temporales, met en mouvement le yang.

2 VB : *Réunion de l'ouïe.* Traite les maladies de l'oreille interne.

8 VB : *Sortie de la vallée.* Point de désintoxication.

14 VB : *Eclat du yang.* Régularise la vision, les muscles du front.

20 VB : *Etang du vent.* Met en mouvement l'énergie et le sang de la nuque et du tronc, traite les maladies dues à des stagnations, des blocages du yang.

21 VB : *Puits de l'épaule.* Fait descendre le yang.

30 VB : *Saut agile.* Met en mouvement l'énergie des membres inférieurs, traite la hanche et les lombes, l'hémiplégie.

31 VB : *Cité du vent.* Mobilise l'énergie et le sang du membre inférieur.

33 VB : *Barrière du yang.* Traite le rhumatisme du genou.

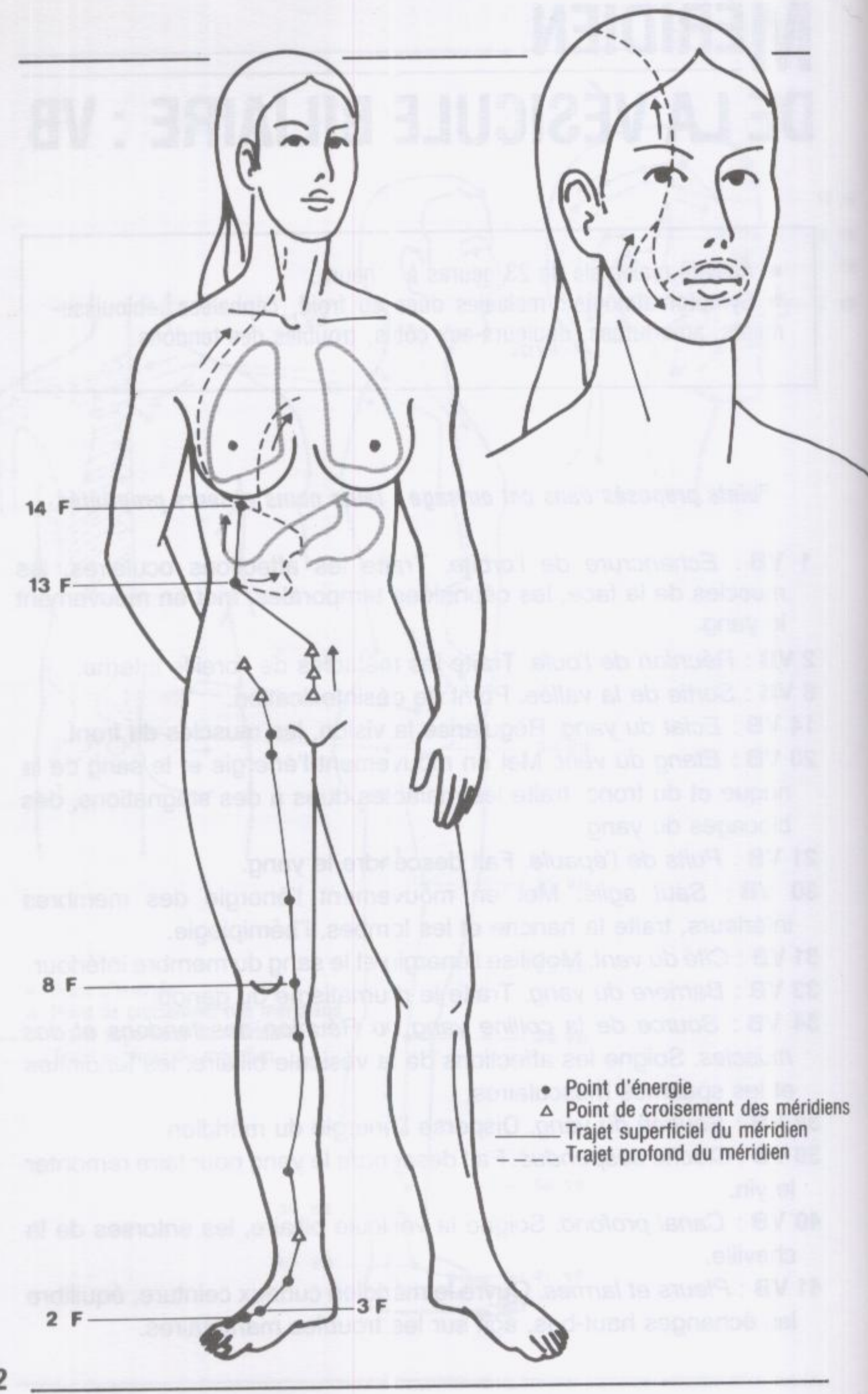
34 VB : *Source de la colline yang ou Réunion des tendons et des muscles.* Soigne les affections de la vésicule biliaire, les tendinites et les spasmes musculaires.

38 VB : *Soutien du yang.* Disperse l'énergie du méridien.

39 VB : *Cloche suspendue.* Fait descendre le yang pour faire remonter le yin.

40 VB : *Canal profond.* Soigne la vésicule biliaire, les entorses de la cheville.

41 VB : *Pleurs et larmes.* Ouvre le méridien curieux ceinture, équilibre les échanges haut-bas, agit sur les troubles mammaires.


14 F
13 F
8 F
2 F
3 F
● Point d'énergie
△ Point de croisement des méridiens
Trajet superficiel du méridien
Trajet profond du méridien

MÉRIDIEN DU FOIE : F

- Activité maximale de 1 heure à 3 heures.
- Symptomatologie : toutes les affections génitales, les déséquilibres de l'immunité (énergie de défense), les troubles hépato-digestifs.

Points proposés dans cet ouvrage : leurs noms et leurs propriétés

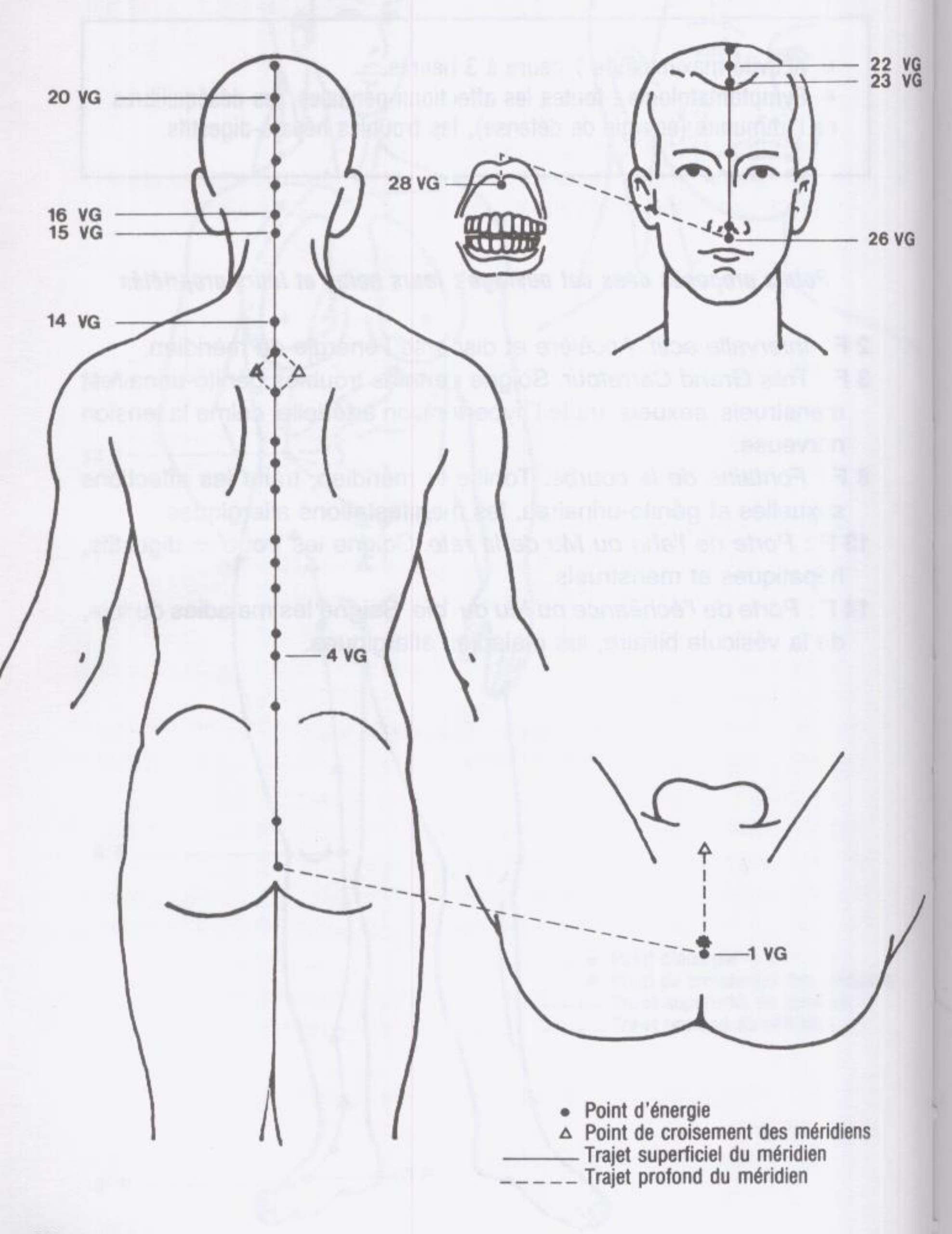
2 F : *Intervalle actif.* Accélère et disperse l'énergie du méridien.

3 F : *Très Grand Carrefour.* Soigne certains troubles génito-urinaires, menstruels, sexuels, traite l'hypertension artérielle, calme la tension nerveuse.

8 F : *Fontaine de la courbe.* Tonifie le méridien, traite les affections sexuelles et génito-urinaires, les manifestations allergiques.

13 F : *Porte de l'abri ou Mu de la rate.* Soigne les troubles digestifs, hépatiques et menstruels.

14 F : *Porte de l'échéance ou Mu du foie.* Soigne les maladies du foie, de la vésicule biliaire, les maladies allergiques.

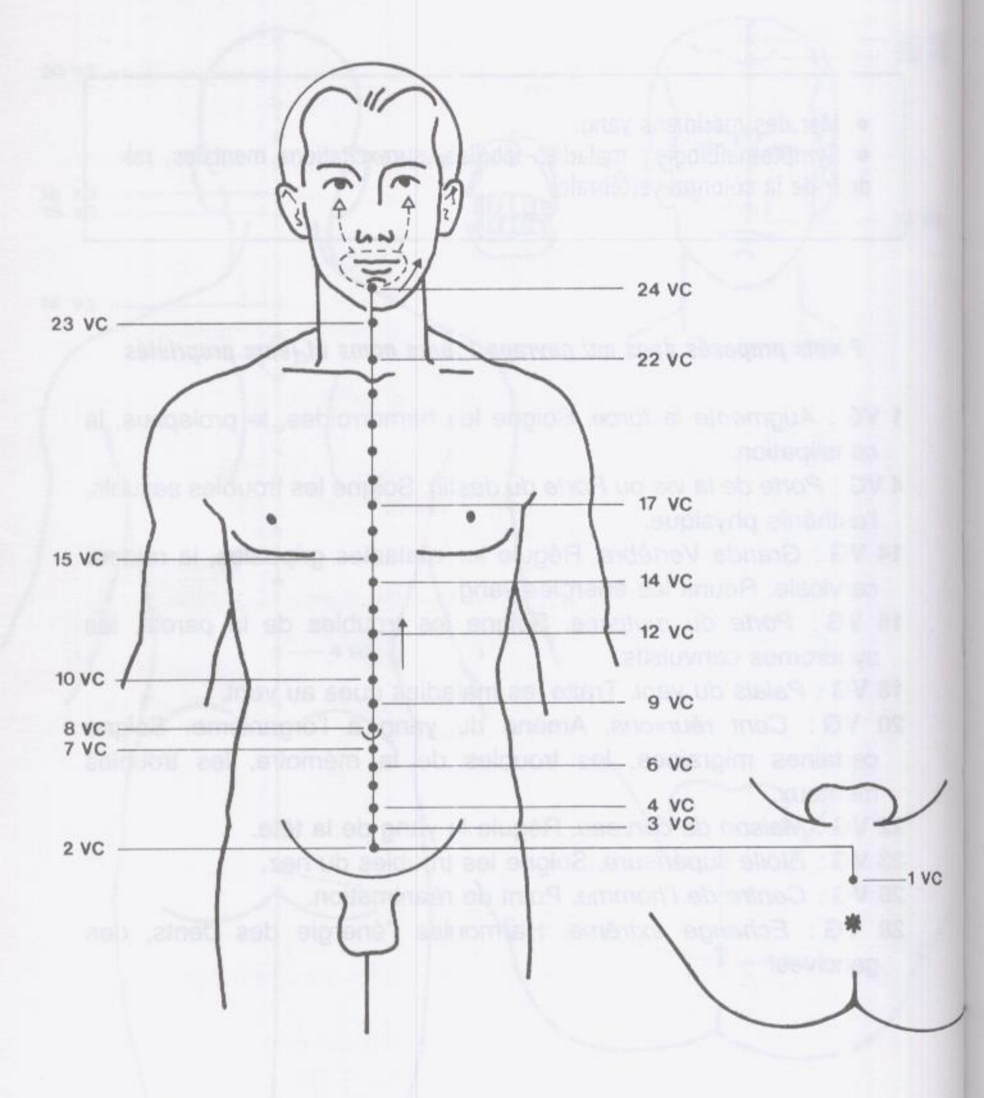

20 VG
16 VG
15 VG
14 VG
4 VG
28 VG
22 VG
23 VG
26 VG
1 VG
Point d'énergie
Point de croisement des méridiens
Trajet superficiel du méridien
Trajet profond du méridien

MÉRIDIEN DU VAISSEAU GOUVERNEUR : VG

• Mer des méridiens yang.
• Symptomatologie : maladies fébriles, surexcitations mentales, raideur de la colonne vertébrale.

Points proposés dans cet ouvrage : leurs noms et leurs propriétés

1 VG : *Augmente la force.* Soigne les hémorroïdes, le prolapsus, la constipation.
4 VG : *Porte de la vie ou Porte du destin.* Soigne les troubles sexuels, l'asthénie physique.
14 VG : *Grande Vertèbre.* Régule les maladies grippales, la raideur cervicale. Réunit les énergies yang.
15 VG : *Porte du mutisme.* Soigne les troubles de la parole, les syndromes convulsifs.
16 VG : *Palais du vent.* Traite les maladies dues au vent.
20 VG : *Cent réunions.* Amène du yang à l'organisme. Soigne certaines migraines, les troubles de la mémoire, les troubles mentaux.
22 VG : *Maison du cerveau.* Régule le yang de la tête.
23 VG : *Etoile supérieure.* Soigne les troubles du nez.
26 VG : *Centre de l'homme.* Point de réanimation.
28 VG : *Echange extrême.* Harmonise l'énergie des dents, des gencives.



- ● Point d'énergie
- △ Point de croisement des méridiens
- ——— Trajet superficiel du méridien
- – – – – Trajet profond du méridien

MÉRIDIEN DU VAISSEAU CONCEPTION : VC

- Mer des méridiens yin.
- Symptomatologie : affections génito-urinaires, gastriques, hépato-spléniques, les affections cardio-respiratoires, les maladies neurologiques.

Points proposés dans cet ouvrage : leurs noms et leurs propriétés

1 VC : *Réunion des yin.* Régit toutes les affections des organes génitaux.

2 VC : *Porte de virilité.* Soigne les affections génito-urinaires.

3 VC : *Pôle du milieu.* Traite les troubles des règles, des urines.

4 VC : *Barrière de la source.* Commande la naissance du yin et sa mise en mouvement. A stimuler dans les troubles congénitaux, héréditaires, dans les faiblesses d'énergie dues à l'âge.

6 VC : *Mer de l'énergie.* Tonifie les troubles pelviens.

8 VC : *Palais du mental.* A tonifier lorsqu'il y a vide d'énergie.

9 VC : *Partage de l'eau.* Gouverne le métabolisme de l'eau et des graisses.

10 VC : *Estomac inférieur.* Rétablit les indigestions, soigne l'anorexie, l'amaigrissement.

12 VC : *Milieu de l'estomac.* Concentre l'énergie de la rate et du pancréas, soigne les troubles œsophagiens et gastriques, les ruminations d'idées, le ballonnement abdominal.

14 VC : *Source de vie.* Manque d'impulsion vitale, d'entrain.

15 VC : *Queue de pie.* Soigne les affections du diaphragme et du cœur.

17 VC : *Milieu de la poitrine.* Contrôle l'extériorisation de l'énergie, soigne les fatigues physiques et psychiques, les troubles respiratoires, la pathologie mammaire.

22 VC : *Saillie céleste.* Contrôle la sortie du yin du tronc vers le haut.

23 VC : *Source active.* Met en mouvement le yin de la gorge.

24 VC : *Reçoit la salive.* Traite les affections de la face, du cou, de la bouche.

POINTS « HORS MÉRIDIENS »

Points proposés dans cet ouvrage : leurs noms et leurs propriétés.

TÊTE

AnMian : *Sommeil serein.* Permet l'endormissement.

TaïYang : *Grand Yang.* Soigne les névralgies de la face et les céphalées yang.

YinTang : *Palais de l'esprit.* Soigne les migraines et les rhinites, sinusites de type yang, congestif.

ABDOMEN

ZiGong : *Utérus.* Régule certaines maladies gynécologiques fonctionnelles.

DOS

DingChuan : *Calme l'essoufflement.* Calme les affections rhino-pharyngées, l'asthme, la toux.

HuaTuo Jia JI : *Points paravertébraux.* Soigne les contractures musculaires du dos et certains troubles organiques internes correspondants.

MAINS

BaXié : *Huit Pervers.* Traite les rhumatismes des doigts et de la main.

LuoZhen : *Aiguille rentrée.* Guérit le torticolis.

ShiXuan : *Dix Déclarations.* Utilisés dans les états de choc, le coma, l'insolation.

SiFeng : *Quatre Coutures.* Calme la coqueluche, l'indigestion infantile.

PIEDS

BaFeng : *Huit Vents.* Soigne les enflures, l'engourdissement, la douleur des orteils et du dos du pied.

DanNang : *point de la Vésicule.* Calme les troubles des voies biliaires.

LES LOIS ÉNERGÉTIQUES

1) *La loi yin-yang* : elle est développée dans le chapitre « L'Energie ».

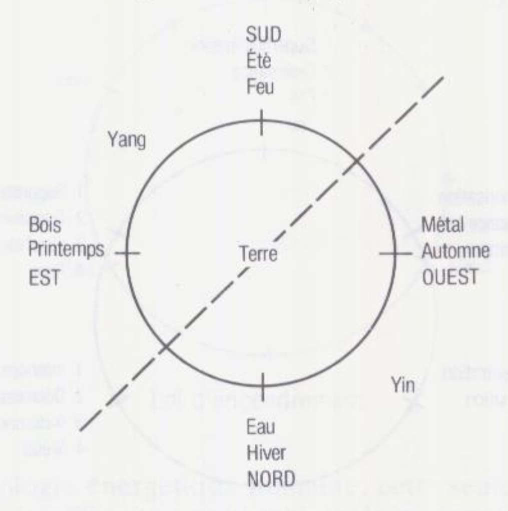
2) *La loi des cinq mouvements* : comme celle de la dualité yin-yang, la loi des cinq mouvements est universelle, c'est-à-dire qu'elle peut être adaptée à toute chose fondamentale de la vie et de la nature. Dès l'Antiquité, les taoïstes ont, grâce à leur sens aigu de l'observation, classé en cinq catégories interdépendantes toute manifestation de l'énergie cosmique et terrestre.

Les cinq catégories élémentaires sont : le bois, le feu, la terre, le métal et l'eau.

— Le *bois* et le *feu* sont yang, correspondant au printemps et à l'été.

— Le *métal* et l'*eau* sont yin, correspondant à l'automne et à l'hiver.

— La *terre* est yin-yang, puisqu'elle représente l'énergie neutre du centre, le pivot autour duquel gravitent les mutations cycliques de l'univers (voir le schéma).



Les cinq éléments

Ces cinq éléments sont le support de l'énergie terrestre. Ils vont être dynamisés par l'énergie cosmique pour constituer les

cinq mouvements énergétiques universels :

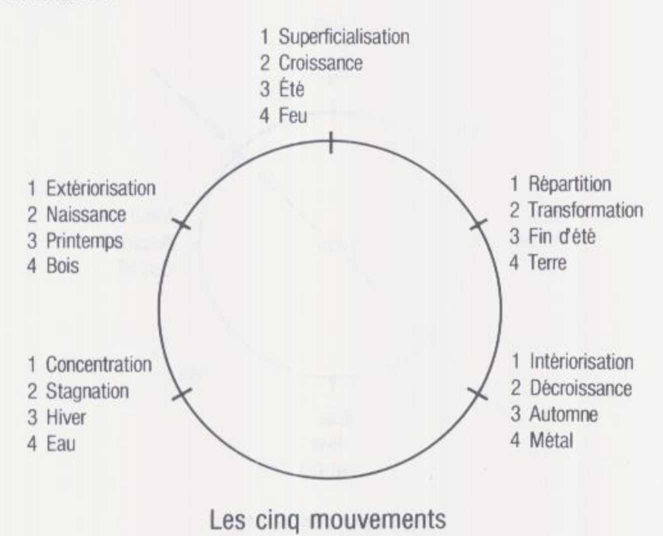
— le *bois* caractérise le début du *mouvement vers l'extérieur.* Il correspond à l'est, donc au lever du Soleil, à la naissance, à la saison du printemps. Le bois correspond également à la croissance, au règne végétal ;

— le *feu* représente le mouvement de *superficialisation de l'énergie.* C'est le symbole de l'activité maximale, et il correspond logiquement à l'été ;

— la *terre* est le mouvement de *répartition, d'harmonisation de l'énergie.* Elle stabilise, de par son caractère nourricier, les autres mouvements. Sa saison est dénommée « fin d'été » ;

— le *métal* symbolise la décroissance. C'est le mouvement de l'*intériorisation.* Le métal est d'ailleurs enfoui dans la terre. Il correspond à l'automne ;

— l'*eau* représente la stagnation, la condensation de l'énergie. C'est le symbole de l'activité minimale, du repos, de l'hiver. C'est le mouvement de *concentration* de l'énergie avant son départ de nouveau sur le cycle, c'est-à-dire vers le mouvement bois-naissance.



Les cinq mouvements

Nous avons défini les cinq éléments et les cinq mouvements d'énergie. Le cycle des cinq mouvements ainsi constitué ne reste

pas figé, il est animé par au moins deux fonctions de dynamisation et de contrôle qui sont les lois d'engendrement et d'inhibition que nous allons décrire :

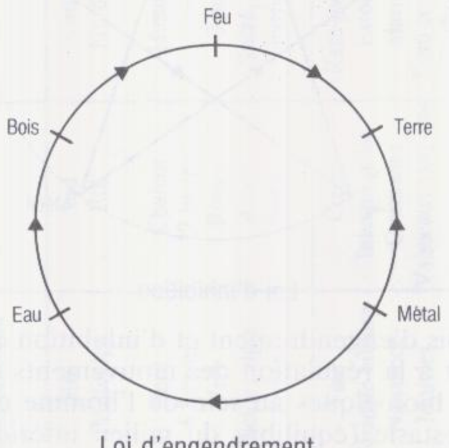
3) *La loi d'engendrement* : chaque élément énergétique (bois, feu, terre, métal, eau) dépend l'un de l'autre, il y a un cycle de transmission de l'énergie de l'un à l'autre selon le sens suivant :

— le bois engendre le feu ; il faut en effet du bois pour produire du feu ;

— le feu engendre la terre ; les cendres se déposent sur la terre ;

— la terre engendre le métal ; les gisements de différents métaux se trouvent sous terre ;

— le métal engendre l'eau ; la lave volcanique qui jaillit passe par l'étape de la formation de vapeurs d'eau (et de gaz) avant de se solidifier et de se déposer pour former ultérieurement le métal.



Loi d'engendrement

En physiologie énergétique humaine, cette seule loi d'engendrement est insuffisante : pour maintenir un certain équilibre et une adaptation des fonctions, il existe depuis l'Antiquité la conception d'une autre loi de contrôle appelée *loi d'inhibition*, qui va réguler la précédente par des mécanismes de « feed-back ».

4) *La loi d'inhibition* :

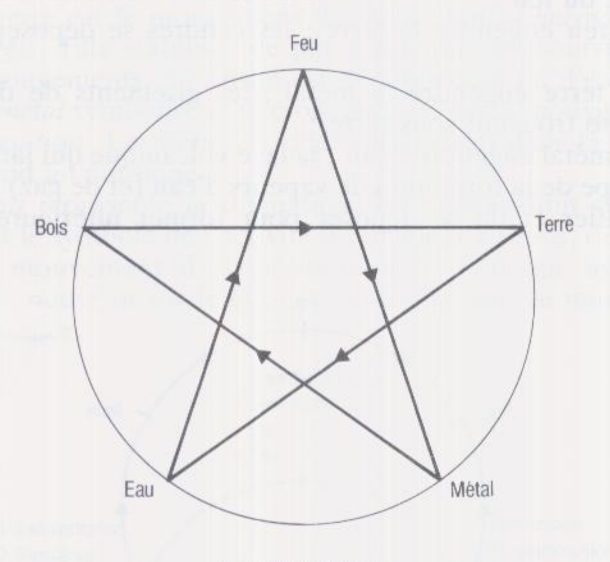
— le bois inhibe, modère la terre ; le bois en excès rend la terre stérile ;

— la terre inhibe l'eau ; la terre boit l'eau ;

— l'eau inhibe le feu ; l'eau éteint le feu ;

— le feu inhibe le métal ; le feu fond le métal ;

— le métal inhibe le bois ; le métal coupe le bois ; trop de métal sous terre nuit à la culture.



Loi d'inhibition

Ces deux lois d'engendrement et d'inhibition contribuent à la modération et à la régulation des mouvements énergétiques et des fonctions biologiques au sein de l'homme et de la nature. C'est l'homéostasie (équilibre du milieu intérieur vis-à-vis du milieu extérieur) des systèmes biologiques qui permet à tout être de se maintenir en bonne santé.

Les applications de ces lois au niveau de la pathologie humaine sont multiples. Le *tableau de correspondances énergétiques*, dont les éléments, appliqués sur les cycles des cinq mouvements d'énergie, permettent de comprendre une grande partie des mécanismes de raisonnement de la médecine traditionnelle chinoise, est reproduit page ci-contre.

Tableau des correspondances énergétiques

Qualité yin-yang	Yang croissant / yin décroissant		Centre	Yang décroissant / yin croissant	
Les cinq éléments	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
Les cinq mouvements énergétiques	Mobilisation extériorisation	Superficialisation	Répartition	Intériorisation	Concentration
Points cardinaux	Est	Sud	Centre	Ouest	Nord
Saisons	Printemps	Été	Fin d'été	Automne	Hiver
Énergies climatiques	Vent	Chaleur	Humidité	Sécheresse	Froid
Heures	6 heures	12 heures	—	18 heures	24 heures
Couleurs	Vert	Rouge	Jaune	Blanc	Noir
Saveurs	Acide, aigre	Amer	Sucré, doux	Piquant	Salé
Odeurs	Rance	Brûlé	Parfumé	Âcre	Putride, moisi
Organes	Foie	Cœur	Rate-pancréas	Poumons	Reins
Entrailles	Vésicule biliaire	Intestin grêle	Estomac	Gros intestin	Vessie
Évolution	Naissance	Croissance	Maturité	Vieillesse	Mort
Tissus	Muscles	Vaisseaux sanguins	Tissu conjonctif Chair	Peau	Os, moelle
Organes des sens	Vision	Parole	Goût	Odorat	Audition
Sentiments	Colère	Joie, plaisir	Réflexion, soucis	Tristesse, chagrin	Peur, angoisse
Sécrétions	Larmes	Sueurs	Salive	Mucosités	Urines
Manifestations externes	Ongles	Teint	Lèvres	Poils	Cheveux

Voir aussi le tableau des correspondances alimentaires (à « Hygiène alimentaire et respiratoire »).

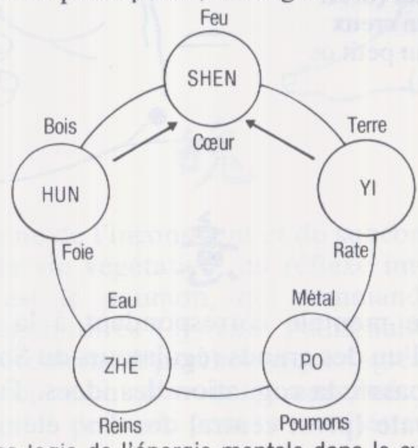
PSYCHISME PSYCHOSOMATIQUE

En médecine chinoise et dans le mode de pensée chinois en général, le psychisme et les organes du corps sont étroitement liés. Comme il existe une énergie vitale spécifique à chaque organe, il existe aussi une énergie mentale caractéristique émanant de chaque organe, définissant ainsi ce que les Chinois appellent les « cinq entités viscérales » et certains auteurs occidentaux les « cinq âmes végétatives ».

L'énergie mentale se forme dès la conception par l'union des deux capitaux énergétiques (énergies ancestrales) venant du père et de la mère. Cette énergie mentale va se loger essentiellement dans le cerveau ; elle sera entretenue, d'une part, par les cinq sens de l'homme, qui permettent sa relation avec le milieu environnant et social ; d'autre part, par la partie pure de l'énergie alimentaire et respiratoire. Les philosophes et taoïstes chinois considèrent que l'énergie mentale doit être purifiée au cours de la vie pour amener l'être humain à une sagesse et sérénité de l'esprit.

L'énergie mentale comporte donc cinq catégories qui s'accordent aux cinq loges énergétiques d'organes, aux cinq mouvements qui sont le support de la physiologie chinoise :

— le Shen, ou l'intelligence et le conscient ;
— le Yi, ou la pensée et la mémoire, la raison ;
— le Po, ou la vie végétative, l'inconscient ;
— le Zhe, ou la volonté, l'esprit de décision ;
— le Hun, ou la perception, l'imagination.



Les logis de l'énergie mentale dans le cycle des cinq mouvements énergétiques

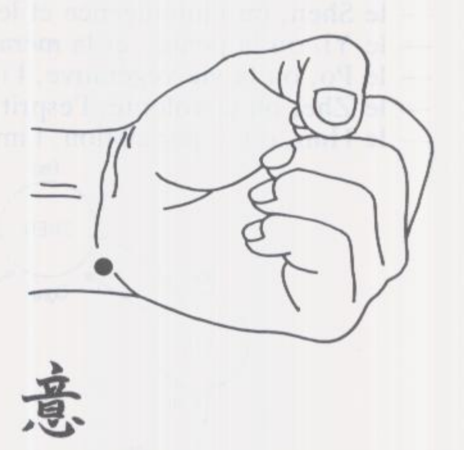
1) Le Shen



C'est le psychique directeur de conscience, de la rapidité de compréhension. C'est la qualité psychique qui fait de l'homme l'animal supérieur. C'est aussi la noblesse des sentiments, l'ouverture de l'esprit et du cœur, l'amour du prochain. Pour parvenir à avoir un bon Shen, il convient de suivre les lois de la nature et de se conformer aux rythmes biologiques de l'univers.

Dans le symbolisme taoïste, le Shen a son logis dans le cœur, le bon fonctionnement de l'énergie du cœur étant indispensable à la vie intellectuelle et à l'équilibre de la raison et des émotions.

En médecine, un déséquilibre du Shen peut exacerber une émotivité qui devient excessive, provoquer des sentiments d'excitation incontrôlée, de vulnérabilité vis-à-vis des stress quotidiens, développant par la même occasion des troubles du sommeil, des palpitations cardiaques, des angoisses... L'un des points symptomatiques pour atténuer ces troubles (en cas de trac avant un examen par exemple) est le 7 C, la Porte de l'esprit, qu'il convient de calmer en massant plusieurs fois par jour par pression circulaire douce pendant deux à trois minutes.



7 C, *Porte de l'esprit.*
Sur le pli du poignet (droit ou gauche) dans un creux sensible à côté d'un petit os rond (le pisiforme).

2) Le Yi

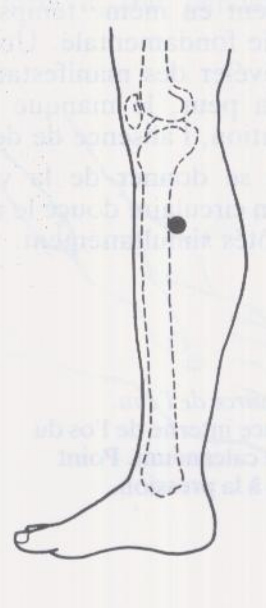
意

C'est l'énergie mentale correspondant à la réflexion, à la pensée. Elle est l'un des grands régulateurs du Shen. Le Yi, c'est la mémoire du passé, la cogitation des idées. Faisant partie de l'élément terre-rate (pivot central des cinq éléments), le Yi est

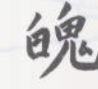
l'énergie mentale stabilisante, c'est la notion « tact et mesure » du comportement.

En médecine, on doit considérer le Yi lorsqu'il y a rumination excessive des idées que l'on rencontre dans les états dépressifs, lorsqu'il y a anxiété, idées obsessionnelles, pertes de mémoire. Chez les jeunes enfants, c'est le manque de réflexion, l'instabilité psychique.

A titre indicatif, voici un point symptomatique pour harmoniser le Yi : par pression circulaire douce, une ou deux fois par semaine pendant cinq minutes.



8 Rte, *Machine terrestre.*
Sur la face intérieure de la jambe (droite ou gauche) à quatre doigts au-dessous de l'angle de l'os du tibia.
Point sensible à la pression.



3) Le Po

C'est le domaine de l'inconscient et du subconscient, de la vie instinctive, de la vie végétative, du réflexe impulsif. L'organe correspondant est le poumon, qui commande les échanges énergétiques respiratoires (système pulmonaire et peau). Un blocage ou un refoulement psychologique (agressivité intérieure non exprimée, sentiment d'avoir été opprimé...) vécu pendant une période donnée de la vie peut se manifester ultérieurement

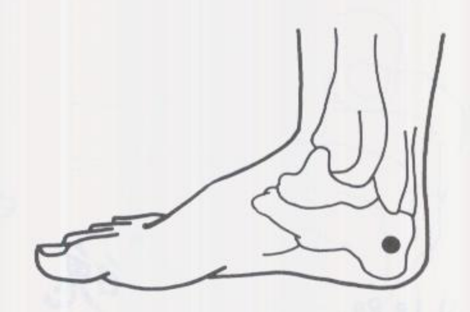
par des troubles d'ordre psychosomatique, ce qui est le cas de certains asthmes, eczémas, urticaires, colopathie fonctionnelle, par exemple. En acupuncture, le traitement consistera à rééquilibrer le couple organe-entraille poumon-gros intestin.

4) Le Zhe



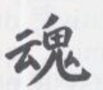
C'est l'entité viscérale de la volonté productrice, du désir de réaliser un acte, donc d'entreprendre. C'est l'énergie mentale liée à la force de caractère (retenez l'expression populaire « avoir les reins solides »). Le Zhe réside dans les reins-eau, qui contrôlent en même temps la réserve de l'énergie ancestrale, l'énergie fondamentale. Une faiblesse énergétique de leur part peut révéler des manifestations psychiques telles que l'inquiétude, la peur, le manque de volonté, d'intérêt, les idées de persécution, l'absence de désir (matériel ou sexuel).

Pour se donner de la volonté, tonifier le point *5 Rn* par pression circulaire douce le matin pendant cinq minutes, cela des deux côtés simultanément.



5 Rn, *Source de l'eau.*
Sur la face interne de l'os du talon, le calcanéum. Point sensible à la pression.

5) Le Hun



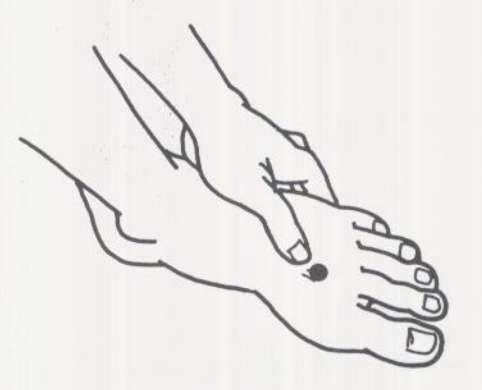
Il représente la perception des faits, le tri des informations perçues. Les Chinois l'appellent l'« âme spirituelle ». C'est aussi le domaine de l'intuition et de l'imagination, de la faculté de

communication avec les autres. Cette énergie mentale dirige les rêves durant le sommeil, pendant lequel l'élément foie-bois du cerveau traite les informations perçues dans la journée.

Par conséquent, tous les troubles du sommeil et des rêves (cauchemars, terreurs nocturnes), le manque de tonus, la spasmophilie, certains troubles de la personnalité (névroses, schizophrénie, comportement hystérique...) sont imputables en partie au mauvais fonctionnement de la loge énergétique foie-bois.

Pour calmer un excès de manifestation Hun, il faut disperser le point *3 F* par pression circulaire forte le soir pendant cinq minutes.

3 F, *Grand Carrefour.*
Sur le dos du pied, dans la dépression entre les tendons du premier et du deuxième orteil.



HYGIÈNE ALIMENTAIRE ET RESPIRATOIRE

L'énergie nutritionnelle, appelée énergie Yong, est fondamentale pour l'homme, chez qui elle est l'une des manifestations de l'énergie vitale. Elle provient des aliments terrestres (nourriture) et l'air céleste (respiration). C'est elle qui permet de nourrir et d'entretenir l'énergie et le sang de l'organisme tout entier grâce au métabolisme quotidien des apports alimentaires (solides et liquides) et respiratoires (air et gaz). Traditionnellement, les Chinois accordent une grande importance à l'alimentation et à la gymnastique respiratoire.

L'alimentation

« Un vrai médecin cherche d'abord la cause de la maladie et, l'ayant trouvée, il essaie de la soigner par une alimentation, une nourriture adaptée ; s'il n'y réussit pas, alors il prescrit des remèdes. »

Sun Si Miao, médecin chinois du VI[e] siècle

En médecine chinoise, la diététique est considérée comme un complément indispensable à tout traitement préventif ou curatif des maladies.

Les Chinois classent en différentes catégories les aliments selon leur appartenance au yin ou au yang. Les aliments de la catégorie yang réchauffent l'organisme, accélèrent ses fonctions métaboliques. Les aliments de la catégorie yin, eux, refroidissent et calment les excès-chaleur de ces fonctions. Les abus ou excès de l'une ou l'autre des polarités peuvent avoir à la longue une répercussion néfaste sur l'équilibre physiologique énergétique existant entre les différents organes internes (foie, cœur, poumons, rate-pancréas, reins).

Les cinq saveurs alimentaires : acide, amer, doux, piquant, salé, exercent aussi une influence sur le fonctionnement des cinq organes. Chaque saveur renforce l'énergie d'un organe ; mais, si elle est prise en excès, elle risque de nuire à l'énergie d'un autre organe (voir « Lois énergétiques »). Ici aussi, c'est l'équilibre qu'il faut rechercher avant tout.

— *Le sucré* est rattaché au règne végétal, à l'organe *Rate-pancréas* (on notera qu'en physiologie occidentale c'est

dans le pancréas qu'est synthétisée l'insuline nécessaire au contrôle du taux de sucre — glycémie — dans le sang).

— *Le salé* est rattaché aux règnes animal et minéral. Il est métabolisé par l'organe *Rein* (Reins + surrénales) qui a une relation directe en énergétique chinoise avec les os et le sang (hypertension artérielle).

— *L'amer* est une saveur complémentaire qui se rattache à l'énergie de l'organe *cœur*. Elle a un caractère Yang, tonifiant.

— *Le piquant* est en relation avec l'organe *poumon* qui gère l'énergie respiratoire. C'est une saveur de caractère Yang qui donne des sensations de chaleur, augmente le rythme respiratoire et fait transpirer.

— *L'acide* ou *l'aigre* est rattaché à l'énergie de l'organe *Foie* qui a un rôle important dans le fonctionnement musculaire.

Par ailleurs, les couleurs et les odeurs des aliments ainsi que leur mode de cuisson sont des facteurs au moins aussi importants que la qualité intrinsèque d'un produit alimentaire (voir tableau de correspondance alimentaire en énergétique chinoise).

Gymnastique respiratoire

En Chine, depuis la nuit des temps, beaucoup de personnes pratiquent la gymnastique énergétique appelée Taï Chi Chuan. Un petit nombre la pratiquent comme une recherche corporelle et spirituelle dans le but d'acquérir une liberté totale du corps et de l'esprit, hors de contrainte par les choses matérielles de ce monde. C'est donc au travers d'une vie spirituelle, d'un apprentissage long et pénible que le vrai disciple du Taï Chi Chuan arrive à un état de véritable équilibre énergétique, équilibre qui lui permet de vivre en symbiose avec la nature, entre les énergies du Ciel (cosmique, climatique) et de la Terre (alimentaire, respiratoire). C'est le stade de la complète adaptabilité de l'être dans son univers. Les grands maîtres en la matière ressentent d'ailleurs la circulation des douze méridiens énergétiques au travers de leur corps et sont capables d'en décrire le trajet exact (voir aussi « Méridiens »).

Un grand nombre de Chinois pratiquent cependant la gymnastique énergétique simplement pour se maintenir en

Tableau de correspondance alimentaire en énergétique chinoise

	Petit yang	Grand yang	Équilibre yin-yang	Petit yin	Grand yin
Elément	Bois	Feu	Terre	Métal	Eau
Organe	foie	cœur	rate, pancréas	poumons	reins
Entrailles	vésicule biliaire	intestin grêle	estomac	gros intestin	vessie
Mouvement énergétique	extériorisation	superficialisation	répartition	intériorisation	concentration
Saveur	acide	amer	sucré	piquant	salé
Couleur	vert	rouge	jaune	blanc	noir
Odeur	aigre, fermenté (légumes crus, fromages)	brûlé (viande cuite)	parfumé (épices)	rance	putride
Mode de cuisson	A la vapeur (estouffades)	A l'huile (fritures) ou rôtis (viandes laquées)	A la vapeur (gâteaux)	A la marmite (plats mijotés)	A l'eau (plats bouillis, soupes)
Repas	petit déjeuner	déjeuner	goûter	dîner	souper
Céréales	blé	haricots rouges	maïs, pomme de terre	riz	graines de soja
Légumes, végétaux	tige	fleur	fruit	feuille	racine
Animaux	volaille, poisson	mouton, gibier, à plume	bœuf, grenouille, anguille	cheval, gibier à poil	porc, crustacés, tortue
Assaisonnement	vinaigre	huile de sésame	sucre	piment, poivre	sel, sauce de soja
Saison	printemps	été	fin d'été	automne	hiver

bonne santé physique et psychique. Vu sous cet angle, le Taï Chi Chuan représente le maintien d'une souplesse corporelle et l'apprentissage des exercices respiratoires adéquats (il existe différentes façons de respirer l'air ambiant), de façon à permettre à l'organisme d'éliminer toutes les toxines emmagasinées chaque jour (énergies impures de la nourriture, de l'air ambiant).

Les Facultés de médecine de Pékin et de Shanghaï ont pu démontrer que la pratique régulière de cette gymnastique corporelle et respiratoire par les personnes âgées leur permet de prévenir et de guérir certaines maladies cardiovasculaires comme l'hypertension artérielle, l'angine de poitrine ou les premiers stades de l'artérite.

LE DIAGNOSTIC ÉNERGÉTIQUE ET LE TRAITEMENT PAR L'ACUPUNCTURE

« Chacun est malade à sa manière. De cela, le sage ne peut pas ne pas tenir compte. »

(Nei Jing, Livre classique de l'interne, XVIIIe-IVe av. J.-C.)

Depuis l'Antiquité jusqu'à nos jours, la médecine traditionnelle chinoise a toujours enseigné que, « vis-à-vis d'une même maladie, chacun réagit de manière différente ». C'est l'individualisation du malade par rapport à la maladie, selon ses propres réactions et possibilités de défense.

La salle d'attente

On peut dire que, pour un médecin acupuncteur expérimenté, la consultation commence dans la salle d'attente. C'est la première esquisse du comportement du patient. Il peut être rapidement dans une attitude yang d'agressivité, marchant de long en large, tout en exprimant son impatience (souvent sans raison majeure d'ailleurs). Il peut prendre une attitude plutôt yin, de repliement sur lui-même assis sur le bord du siège, le regard inquiet et le visage anxieux ; ou alors, il offre l'aspect d'une personne joviale, confortablement installée dans son fauteuil, souriante, l'air confiant, prête même à commencer un petit somme si, par bonheur, il lui faut attendre quelques minutes de plus.

Une fois dans le bureau du médecin, celui-ci met le patient à l'aise tout en lui demandant le motif de sa visite. C'est à partir de ce moment-là qu'interviennent les quatre phases de la consultation traditionnelle.

1) L'interrogatoire

Le patient donne les motifs de la consultation. Le but du médecin est de relever les points importants de l'histoire de la maladie afin de comprendre le déséquilibre énergétique en jeu. Pour cela, il dispose de connaissances fondamentales sur les lois énergétiques. Il étudie ainsi :

• L'époque de l'apparition des symptômes et tous les facteurs déclenchants possibles :

— un traumatisme physique ;

— une incidence d'ordre alimentaire ;

— un choc affectif ou des problèmes réels de la vie quotidienne qui suscitent de l'anxiété, du chagrin, de la dépression ;

— une opération chirurgicale, un accouchement ;

— une intoxication médicamenteuse.

• Le siège de la maladie :

— profond, se rattachant à un trouble direct d'un organe interne ;

— ou superficiel, sur une zone énergétique ou le long d'un trajet de méridien d'énergie.

• Le caractère aigu (yang) ou chronique (yin) de l'affection, s'il s'agit d'une récidive.

• L'évolutivité, les facteurs d'aggravation et d'amélioration des symptômes, selon leur relation avec :

— le mouvement, le repos, l'effort ;

— les périodes de la journée (nocturne, diurne, heure) ;

— les énergies climatiques et saisonnières (vent, froid, humidité, chaleur, sécheresse).

• La constitution comportementale et énergétique du malade.

Les tableaux

Les Chinois définissent cinq grands tableaux résumant les tendances constitutionnelles héritées des parents, *correspondant à la loi des cinq éléments* (bois, feu, terre, métal, eau). L'étude de la constitution d'un sujet va permettre au médecin de définir la vulnérabilité spécifique de tel ou tel organe fondamental de l'individu, ainsi que ses fonctions. Il existe cinq organes nobles correspondant aux cinq éléments (foie, cœur, rate-pancréas, poumons, reins).

Cette partie de l'examen, combinée avec celle de l'inspection abordée plus loin, est importante, puisqu'elle permet au médecin de déduire les défaillances possibles au niveau de tel ou

tel système physiologique, confirmées, d'ailleurs, par certaines maladies vécues par le patient au cours de son enfance ou d'un passé plus récent.

En outre, cette connaissance du terrain énergétique permet de donner par la suite des conseils d'hygiène et, éventuellement, d'instituer un traitement préventif d'entretien par l'acupuncture.

Les constitutions

Par exemple, un sujet de constitution métal-poumon est un fatigable, manquant de tonus, surtout le soir. Il a tendance à économiser ses forces, ne sera jamais un battant. La démarche est d'ailleurs nonchalante, la voix est de tonalité faible, presque monocorde. Il est plus souvent d'humeur triste, pessimiste. Son mouvement énergétique est celui de l'intériorisation, c'est un être qui se replie sur lui-même et sur le passé, un être volontiers égocentrique et jaloux. En revanche, l'un de ses aspects psychologiques favorables est d'avoir une capacité d'adaptation aux situations nouvelles de la vie de chaque jour.

Sur le plan somatique, il est sujet, dès son enfance, aux infections ORL (rhinites, sinusites), aux affections pulmonaires (bronchites, asthme, tuberculose). L'entraille gros intestin-yang étant couplée énergétiquement à l'organe poumon-yin, son organisme sera propice au développement d'une colopathie fonctionnelle, d'hémorroïdes.

Le sujet métal-poumon préférera en général des goûts épicés, piquants pour les saveurs alimentaires, sera attiré par le blanc pour les couleurs, se sentira bien dans son élément cosmique en automne pour les saisons…

2) L'inspection

- L'étude biotypologique

C'est une phase de l'examen qui a débuté à peu près en même temps que l'interrogatoire.

Dans l'exemple donné relatif à la constitution métal-poumon, le portrait sera ici celui d'un sujet longiligne, maigre, de carrure

modérée, avec une certaine pâleur du visage et de la peau. Les mains sont plutôt froides avec de longs doigts, les paumes sont étroites et recouvertes d'une peau fine dévoilant la couleur bleutée des veines sous-jacentes.

Bien entendu, le sujet peut présenter un mélange de deux, plus rarement de trois types de constitutions biotypologiques différentes.

En règle générale, le médecin acupuncteur tiendra compte d'autres détails, tels que : personnalité entreprenante, bavarde, agitée ou, au contraire, taciturne, habitudes vestimentaires, démarche décidée ou hésitante, droiture ou non de la colonne vertébrale, aspect des cheveux, de la pilosité, du teint du visage et des pieds, des ongles, des yeux (éclat du regard)...

• L'étude de la langue

L'examen de la langue est une étape fondamentale de l'inspection en médecine traditionnelle chinoise. En effet, la langue donne des informations aussi bien sur la possibilité et la nature d'agressions externes que sur l'état énergétique des organes et des entrailles situées à l'intérieur du corps. De plus, on peut suivre l'évolution d'une maladie grâce à l'observation de la langue.

Dans les hôpitaux et les facultés de médecine en Chine, on présente des atlas photographiques de langues pathologiques aux étudiants, ce qui permet une objectivité beaucoup plus rigoureuse dans les descriptions linguales en fonction de l'état clinique du patient.

3) La palpation

Comme en médecine occidentale, la palpation et l'auscultation font partie intégrante de l'examen du malade en médecine traditionnelle chinoise. Elles permettent d'apprécier l'aspect fonctionnel et organique de la maladie. Elles permettent de décider s'il convient de faire des examens complémentaires modernes (explorations radiologiques, échographies, scanner, recherches biologiques sanguines, urinaires...).

La palpation en médecine traditionnelle chinoise se poursuit par la recherche des points d'énergie de la surface du corps,

sensibles à la pression. Elle révèle parfois de véritables points « gâchette » ayant une signification directe d'atteinte d'un organe profond. Ces points peuvent se situer loin de la région malade sur des méridiens d'énergies en rapport direct avec l'organe malade.

Parfois, des zones entières de changement de texture et d'élasticité de la peau, des zones d'empâtement sous-cutanés, infiltrés ou douloureux, procurent autant de renseignements importants sur les divers déséquilibres locaux ou généraux de l'organisme. De même, l'appréciation des variations de température cutanée sur diverses parties du corps a son importance (poitrine, ventre, dos, mains, pieds).

La prise des pouls

Enfin, la palpation se termine par la prise des pouls chinois. Les plus importants sont sur l'artère radiale, aux deux poignets. Il y en a six de chaque côté (trois superficiels, trois profonds). Il existe ainsi douze pouls radiaux dont l'appréciation délicate permet de détecter l'état énergétique d'au moins douze fonctions internes de l'organisme. Les textes anciens décrivent vingt-huit formes de pouls différents (lent, rapide, glissant, plein, vide, râpeux, débordant...).

Cette science de pouls chinoise a fait l'objet de nombreuses recherches, notamment sur la possibilité de les objectiver par des enregistrements concrets. Divers appareils ont été ainsi conçus. Le dernier en date a été inventé par des scientifiques et des médecins coréens, ce qui leur a valu le premier prix du Salon international des inventions, à Genève en 1976.

4) Le traitement

Au terme de cette longue démarche diagnostique qui pourtant, lorsqu'elle est menée par un praticien expérimenté excède rarement une demi-heure à trois quarts d'heure, le médecin peut décider du traitement adéquat par aiguilles et/ou moxibustion.

Le malade est installé confortablement, en général allongé sur un lit. Le praticien, après avoir repéré l'emplacement des points d'acupuncture, désinfecte chaque endroit choisi avec un produit antiseptique et procède à l'implantation de l'aiguille stérilisée d'un mouvement sec et rapide. Le geste, lorsqu'il est bien fait, n'occasionne pratiquement aucune douleur (à peine la sensation de piqûre de moustique). Puis vient le moment de la « manipulation de l'aiguille », pour l'enfoncer jusqu'au niveau voulu (de un millimètre à plusieurs centimètres selon les localisations anatomiques), par rotation plus ou moins rapide du manchon de l'aiguille selon les techniques de « tonification » ou de « dispersion » de l'énergie. Cette manipulation de l'aiguille n'est pas douloureuse, mais le patient peut ressentir à un moment donné une sensation appelée l'« arrivée de l'énergie ».

Le praticien posera ainsi quelques aiguilles (de deux à une dizaine) à des endroits bien précis du corps. Dans certains cas, une stimulation électrique peut être associée au niveau de certains points, à l'aide de petites électrodes reliées aux aiguilles et à un appareil stimulateur de très faible voltage. Cette stimulation procure une légère sensation de picotement et ne doit pas être douloureuse. Elle contribue à provoquer une accélération de la circulation énergétique locale sur un méridien donné lorsqu'il y a une stagnation trop importante d'énergie et de sang à un endroit du corps (par exemple, dans le cas d'une inflammation tendineuse ou articulaire, d'une contracture musculaire importante).

Une fois les aiguilles en place, le patient doit se relaxer pendant vingt à trente minutes environ, période qui varie en fonction de la maladie à traiter. En tout cas, l'état de repos complet est nécessaire pour que l'organisme enregistre de manière optimale l'action des points d'énergie puncturés.

Les moxas

La moxibustion (pratique des moxas) fait partie intégrante des techniques acupuncturales.

Il s'agit de chauffer légèrement les points d'acupuncture avec un produit végétal consumable qui est l'armoise (feuille

d'armoise séchée et pilée). On utilise en général un bâtonnet d'armoise roulé en cigare. Une fois allumé, il dégage une chaleur et une radiation adéquate pour tonifier un point d'acupuncture. On peut diriger le bout incandescent près de l'aiguille implantée, ce qui apporte une énergie-chaleur douce dans les tissus (tonification en cas de « vide énergétique »).

Les résultats

La séance s'achève quand le médecin enlève les aiguilles. Les résultats ne se font pas toujours sentir immédiatement (sauf dans certains cas de lumbagos aigus où l'effet peut apparaître spectaculaire).

Un certain délai est nécessaire avant que la régularisation fonctionnelle apparaisse. Signalons, toutefois, que certains symptômes peuvent légèrement s'aggraver le jour même ou le lendemain avant de disparaître.

Le nombre de séances nécessaires est variable. Il peut aller de une à trois séances (à quelques jours d'intervalle) pour une affection aiguë, à dix, voire quinze séances pour une maladie qui évolue depuis longtemps.

Pour certaines affections chroniques (rhumatisme arthrosique ancien, asthme récidivant de longue date, sinusite chronique, colopathie fonctionnelle, dépression psychique, spasmophilie...), c'est au prix d'une thérapeutique d'entretien (une séance toutes les trois ou quatre semaines) que le patient peut ressentir un soulagement sensible allant jusqu'à une amélioration stable, en évitant une absorption trop importante et continue de médicaments, lesquels provoquent souvent des troubles secondaires.

Désinfection - Stérilisation des aiguilles

En acupuncture, il est impératif que les aiguilles soient convenablement stérilisées de manière à éviter toute possibilité de contamination : *c'est une règle fondamentale.*

Nous conseillons en tout cas les étapes suivantes :

1) Un nettoyage soigneux des aiguilles avec savonnage puis rinçage-trempage dans de l'alcool à 60° ou 70° pour faciliter le séchage ;
2) Ensuite procéder à la stérilisation proprement dite :
— en médecine de ville : au poupinel à 180° C pendant une heure et demie (le temps de préchauffage ne compte pas comme temps de stérilisation). Cette opération permet la destruction du virus de l'hépatite B ainsi que celui du SIDA ;
— en secteur hospitalier : à l'autoclave à 128° C sous une pression de 1,5 bar, pendant vingt minutes ;
— en urgence, il est possible de décontaminer les aiguilles avec un produit de type glutaral-déhyde après les avoir lavées et rincées, trempage pendant une demi-heure.



LA PRATIQUE DU MASSAGE CHINOIS

COMMENT LE MASSAGE CHINOIS AGIT-IL SUR L'ORGANISME ?

Tout d'abord, il régule le système yin-yang (voir aussi « L'Energie ») : le corps humain ne peut vivre harmonieusement que si ces deux principes complémentaires qui régissent la vie sont en équilibre chez lui (homéostasie). Or, à certains stades de la vie, à la suite d'agressions extérieures ou sur un terrain déjà prédisposé, l'un d'eux peut être défaillant, ce qui entraîne les symptômes et la maladie. C'est là que le massage énergétique intervient : par un système complexe d'actions énergétiques spécifiques (voir aussi « Lois énergétiques »), il active dans le corps des phénomènes qui vont contrebalancer les effets néfastes provoqués par des défaillances du système d'équilibre yin-yang (que l'on pourrait comparer grossièrement au système autonome d'équilibre neurovégétatif, orthosympathique et parasympathique).

En second lieu, le massage énergétique stimule les mécanismes de défense de l'organisme.

On a pu prouver par des examens biologiques qu'il accroît le nombre des globules rouges et des globules blancs en même temps qu'il intensifie la phagocytose leucocytaire (c'est-à-dire la lutte contre les germes pathogènes).

En troisième lieu, il favorise la circulation veineuse et lymphatique, ce qui assure une meilleure nutrition des tissus et permet de résorber œdème, inflammation et douleur.

Ensuite, on a prouvé son action sur les muscles, qu'il stimule mécaniquement soit pour les renforcer, soit pour les assouplir (contractures, surmenage musculaire) et sur les articulations (raideurs, tendinites, etc.).

Envisageons enfin une particularité importante des points d'énergie chinois : après leur stimulation par le massage, ils agissent sur une zone ou une fonction distante du point stimulé. En effet, leur situation sur un trajet d'énergie (voir « Les méridiens énergétiques et les points d'énergie ») explique cette propriété.



Le symbole du Tao entouré des huit trigrammes
(un des ancêtres du système binaire)

LA PRATIQUE DES MOXAS
LA MOXIBUSTION

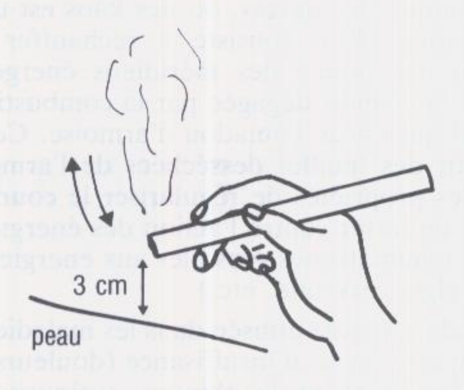
La technique des moxas, ou des kaos est utilisée depuis l'Antiquité. Elle consiste à réchauffer l'énergie au niveau des points des méridiens énergétiques. Pour cela, on utilise la chaleur dégagée par la combustion lente d'un produit végétal qui est de l'amadou d'armoise. Cet amadou est préparé à partir des feuilles desséchées de l'armoise finement broyées. Il a les propriétés de régulariser le cours de l'énergie des méridiens, de lutter contre l'action des énergies extérieures froid-humidité (rhumatismes sensibles aux énergies climatiques, lumbago, névralgie cervicale, etc.).

Cette méthode est aussi utilisée dans les maladies chroniques, lorsque le yang est en état d'insuffisance (douleurs abdominales dues au froid, les diarrhées, les rhinites ou sinusites chroniques, certaines colopathies spasmodiques, l'impuissance, la stérilité fonctionnelle, certaines dermatoses, etc.).

Technique d'utilisation

Il existe plusieurs méthodes d'application des moxas. La méthode la plus simple que l'on peut pratiquer sur soi-même sans danger consiste à utiliser un bâtonnet, sorte de moxa roulé en un gros cigare (ces rouleaux de moxas fabriqués en Chine sont commercialisés dans certaines maisons spécialisées en produits d'importation, y compris dans les librairies chinoises). On allume le bout du bâtonnet et on le maintient à une distance de trois centimètres environ du point choisi, jusqu'à ce qu'une chaleur douce se fasse ressentir au niveau de la peau ; dès que cette sensation thermique locale est atteinte (il suffit de ressentir une chaleur agréable, et non une sensation de brûlure), éloigner le bâtonnet puis rapprocher à nouveau à trois centimètres du point. Recommencer cinq ou six fois la même manœuvre. La moyenne de temps de traitement est de trois à cinq minutes pour chaque point. C'est la méthode dénommée « moxas de becquetage ». Une fois le traitement terminé (en général deux à quatre points), prendre soin d'éteindre le bout incandescent avec un étui à cigare métallique.

Certaines rubriques de ce livre fournissent les indications pour lesquelles le moxa est conseillé, ainsi que la fréquence du



Moxa : méthode de becquetage

traitement. L'aide d'une personne de la famille ou d'un ami permet au malade d'être couché et ainsi d'être en relaxation complète.

Ne pas faire le moxa dans le cas de maladies fébriles (avec fièvre supérieure à 38° C), de vertiges, de maux de tête, d'épuisement général, de pouls rapide (supérieur à quatre-vingts battements à la minute).

Ne pas appliquer les moxas sur les points du visage et sur les points du bas-ventre pendant la grossesse.

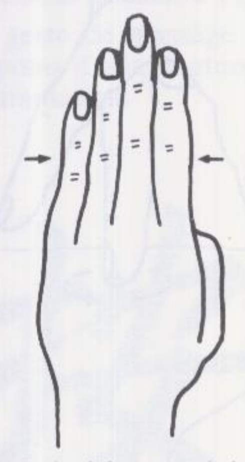
MÉTHODE DE MASSAGE DES POINTS D'ÉNERGIE



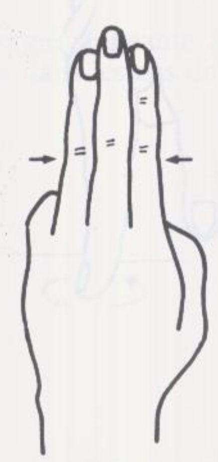
Cette méthode est facile à pratiquer : elle consiste d'abord à repérer les points, ensuite à y exercer une pression.

Le repérage des points signalés dans chaque rubrique se fait à l'aide des schémas qui indiquent leur position par rapport à des repères anatomiques.

La mesure se fait à l'aide des travers de doigt (voir le schéma), les points étant souvent sensibles à la pression, il sera plus facile de les localiser.



4 travers de doigt ou « 4 doigts »



3 travers de doigt ou « 3 doigts »

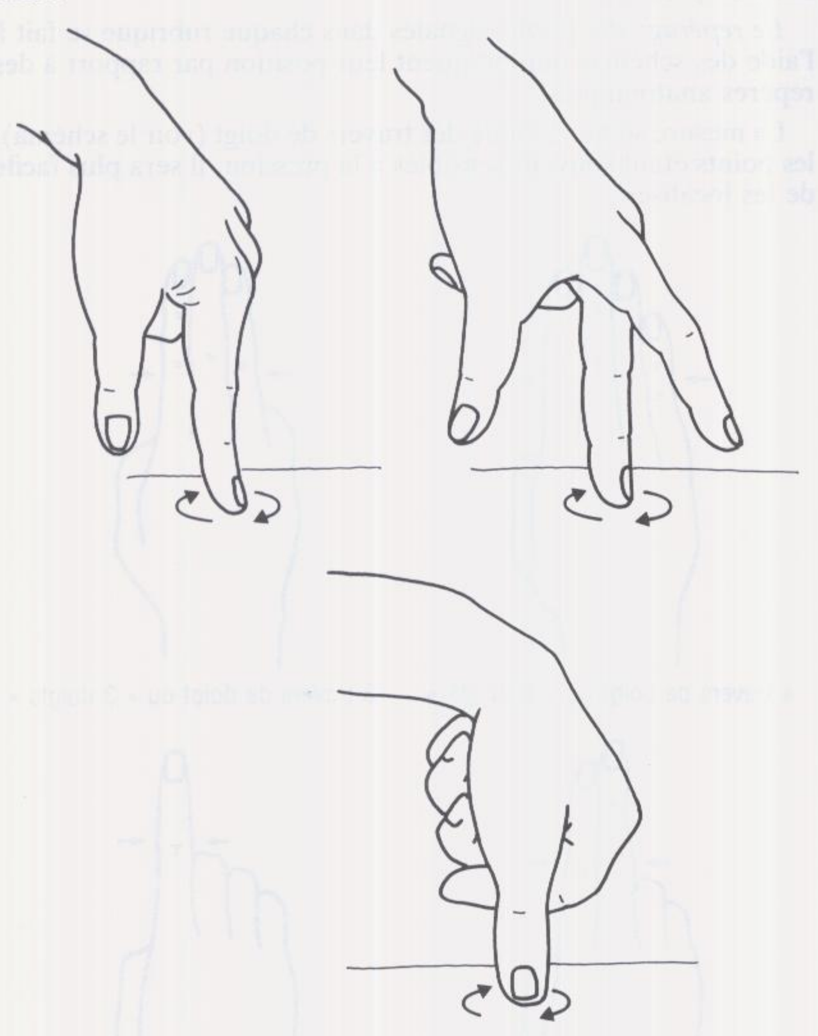


2 travers de doigt ou « 2 doigts »



1 travers de doigt ou « 1 doigt »

La pression se fait généralement par le bout du doigt (pouce, index ou majeur). Eventuellement il faudra se couper les ongles court.



Il y a deux types de pressions :

• **La pression circulaire douce**, qui consiste à appuyer fermement sur le point considéré sans jamais le déplacer du point tout

en massant doucement dans le sens des aiguilles d'une montre (environ un mouvement circulaire par seconde) pendant le temps et à la fréquence indiqués à chaque fois.

Ce geste de massage *tonifie* le point d'énergie et, par la même occasion, rend la circulation de l'énergie plus fluide au niveau du méridien qui traverse ce point et qui ira ensuite irriguer les organes profonds.

• **La pression circulaire forte** se fait dans le même sens, mais le doigt appuyé très fortement sur le point tout en massant d'un mouvement circulaire rapide.

Ce geste de massage *disperse* l'énergie stagnante au niveau d'un point d'acupuncture, notamment dans les cas de douleur, d'inflammation.



An
Pression



Rou
Circulaire

LES AFFECTIONS ET LES MALADIES À TRAITER

Par ordre alphabétique

En matière énergétique chinoise, l'accouchement est considéré comme un acte d'effort aussi bien physique que psychique. Le petit bassin, en « plénitude d'énergie », devient le siège de différentes douleurs liées aux contractions du muscle de l'utérus et de l'étirement des tendons et des tissus du pelvis.

Avant et pendant l'accouchement, le traitement par les points d'énergie (par massage, acupuncture ou électro-puncture) agit essentiellement au niveau de la décontraction musculaire et de la détente psychique. Cela permet d'améliorer l'efficacité des contractions et donc de réduire la durée des sensations douloureuses. Le traumatisme ressenti par le bébé à la naissance est par conséquent diminué.

L'acupuncture peut en plus, lorsqu'un diagnostic énergétique a été préalablement établi, avoir une action antidouleur propre et sans le moindre danger pour le bébé à naître.

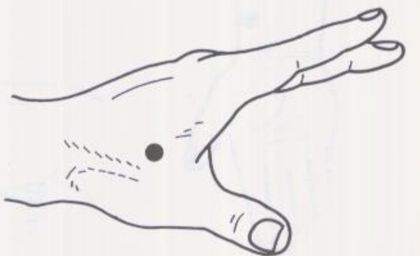
Aujourd'hui, un certain nombre d'hôpitaux en France comptent des sages-femmes formées dans cette discipline et qui l'intègrent dans les méthodes de préparation à l'accouchement enseignées aux femmes enceintes.

Après l'accouchement, dans les suites de couches, certains troubles ou problèmes symptomatiques relèvent aussi de cette méthode (voir « Allaitement », « Anxiété », « Cystite », « Dépression », « Fatigue », « Hémorroïdes », « Sexualité »).

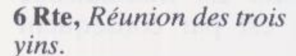
Points à masser

Pour rendre plus efficace le travail, entre deux contractions douloureuses, masser alternativement le point *4 GI* de chaque main, par pression circulaire forte, deux minutes pour chaque main.

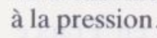
4 GI, *Point d'harmonisation.*
Sur le dos de la main, dans le creux de la pince, entre l'index et le pouce. Point sensible à la pression.



Une personne auprès de la parturiente peut masser en plus le point *6 Rte* aux deux chevilles, par pression circulaire forte.



6 Rte, *Réunion des trois yins*.
Sur la face interne de la jambe, à quatre doigts au-dessus de la pointe interne de la cheville. Point sensible à la pression.





L'acné est une maladie de la peau due à une augmentation locale de la production de sébum par la glande sébacée située à la base d'un poil. Du fait d'une mauvaise évacuation du sébum, il y a formation d'un comédon (point noir ou blanc), le follicule pileux est bouché et peut s'infecter, ce qui donne l'acné.

En médecine chinoise, la peau est l'enveloppe de protection du corps vis-à-vis du monde extérieur. C'est aussi le lieu privilégié où s'expriment les conflits énergétiques internes (hormonaux, alimentaires, psychiques) qui peuvent survenir à des moments clés de l'existence (par exemple, pendant les périodes de la puberté, d'instabilité familiale ou professionnelle...).

Pour « mieux se sentir dans sa peau » et donc éviter les poussées d'acné, il faut que l'énergie de défense de l'organisme soit bien répartie (voir « Energie »). On peut l'y aider en stimulant des points spécifiques d'acupuncture.

La diététique a son importance dans la mesure où il faut réduire la part des aliments yang qui apportent un excès de chaleur (chocolat, café, épices, piment, fritures...) et augmenter, en revanche, la ration en légumes et autres aliments de caractère yin (voir « Hygiène alimentaire et respiratoire »).

Points à masser

Par pression circulaire douce, masser pendant deux minutes chaque point, matin et soir.

7 P, *Défilé des brèches.*
A deux doigts au-dessus du pli du poignet dans une petite dépression. A droite ou à gauche.

L'acné est une maladie de la peau due à une augmentation locale de la production de sébum par la glande sébacée située à la base d'un poil. Du fait d'une mauvaise évacuation du sébum, il y a formation d'un comédon (point noir ou blanc), le follicule pileux est bouché et peut s'infecter, ce qui donne l'acné.

En médecine chinoise, la peau est l'enveloppe de protection du corps vis-à-vis du monde extérieur. C'est aussi le lieu privilégié où s'expriment les conflits énergétiques internes (hormonaux, alimentaires, psychiques) qui peuvent survenir à des moments clés de l'existence (par exemple, pendant les périodes de la puberté, d'instabilité familiale ou professionnelle...).

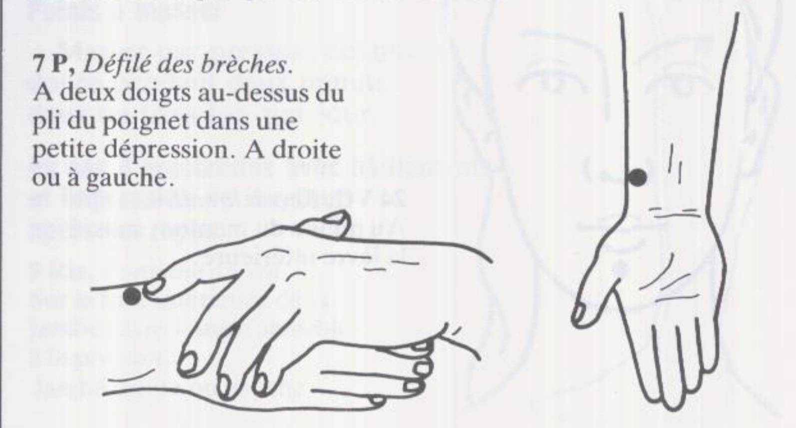
Pour « mieux se sentir dans sa peau » et donc éviter les poussées d'acné, il faut que l'énergie de défense de l'organisme soit bien répartie (voir « Energie »). On peut l'y aider en stimulant des points spécifiques d'acupuncture.

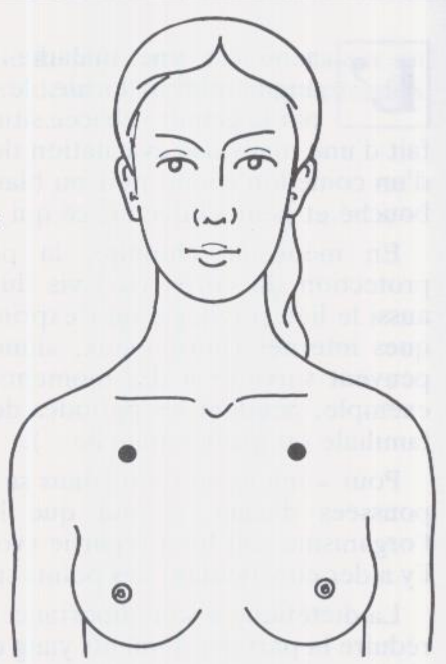
La diététique a son importance dans la mesure où il faut réduire la part des aliments yang qui apportent un excès de chaleur (chocolat, café, épices, piment, fritures...) et augmenter, en revanche, la ration en légumes et autres aliments de caractère yin (voir « Hygiène alimentaire et respiratoire »).

Points à masser

Par pression circulaire douce, masser pendant deux minutes chaque point, matin et soir.

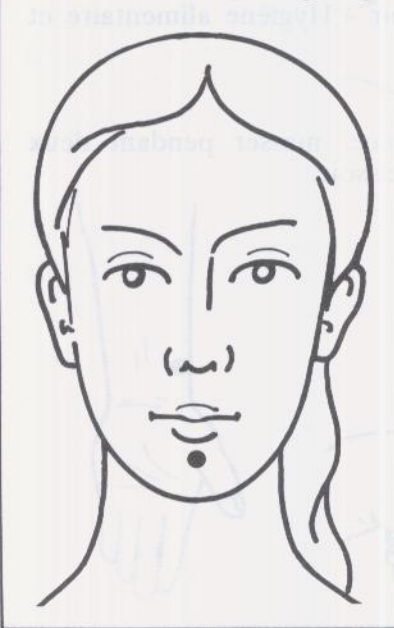
7 P, *Défilé des brèches.*
A deux doigts au-dessus du pli du poignet dans une petite dépression. A droite ou à gauche.





14 E, *Ecran de plume*.
Sur la poitrine à deux doigts au-dessous de la clavicule, sur la ligne passant par le mamelon.

En cas d'acné du visage, ajouter



24 VC, *Reçoit la salive*.
Au milieu du menton, sous la lèvre inférieure.

AÉROPHAGIE

L'estomac contient normalement une certaine quantité d'air. C'est l'ingestion d'air en quantité excessive qui provoque l'aérophagie. Les causes en sont une mauvaise hygiène alimentaire et une sécrétion salivaire majorée chez les sujets anxieux ou lors d'affections dentaires, œsophagiennes ou gastriques (voir aussi « Dents », « Estomac »).

L'aérophagie se traduit donc par une sensation douloureuse au milieu de la poitrine, avec impression de gonflement ou de serrement au plexus solaire, ce qui peut entraîner une certaine angoisse et parfois des palpitations. Il s'ensuit une tentative d'évacuation de ce trop-plein d'air par des éructations.

Pour éviter l'aérophagie, il est important d'observer certaines règles d'hygiène alimentaire :
— pas de bouchées trop grosses ;
— mastiquer longuement avant d'avaler ;
— réduire la consommation de plats riches en matières grasses et celle de boissons, surtout gazeuses, au moment des repas ;
— ne pas négliger de traiter les problèmes dentaires.

L'acupuncture permet d'harmoniser les mécanismes de la fonction de l'estomac et de traiter la composante de l'anxiété en partie responsable de l'aérophagie. En cas de manifestations modérées, on peut s'aider soi-même par le massage des points spécifiques.

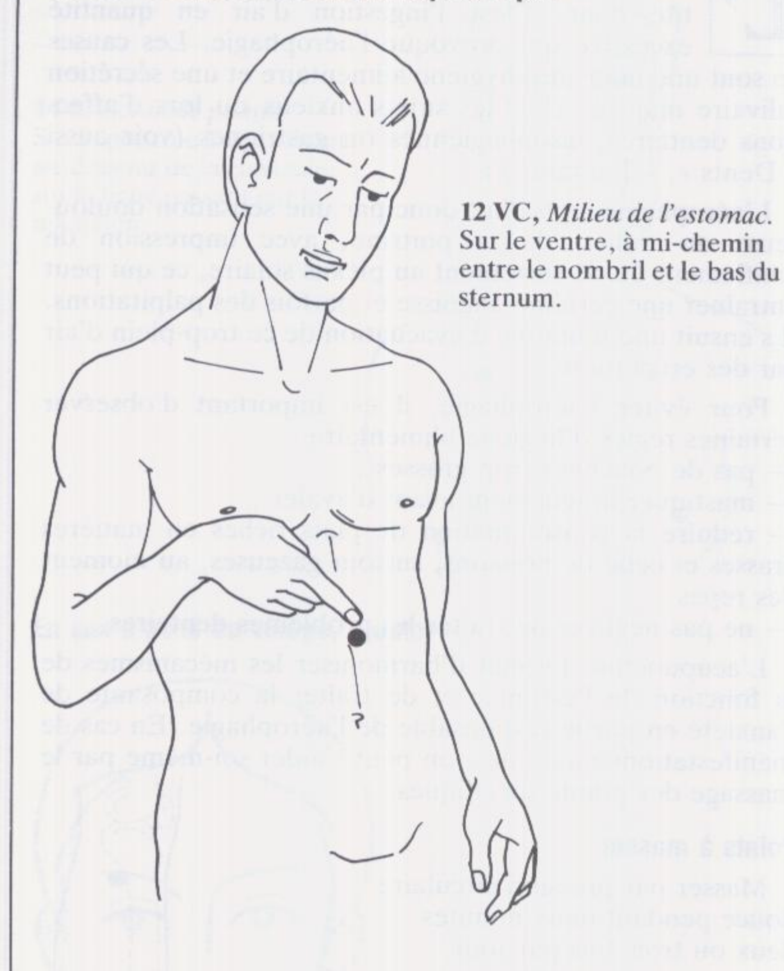
Points à masser

Masser par pression circulaire douce pendant deux minutes deux ou trois fois par jour.

En cas d'éructations avec bâillements et impression de lourdeur après les repas.

9 Rte, *Fontaine du yin.*
Sur la face intérieure de la jambe, dans l'angle sensible à la pression.
Jambe droite ou gauche.

En cas de crise d'éructations après repas



Voir aussi « Estomac ».

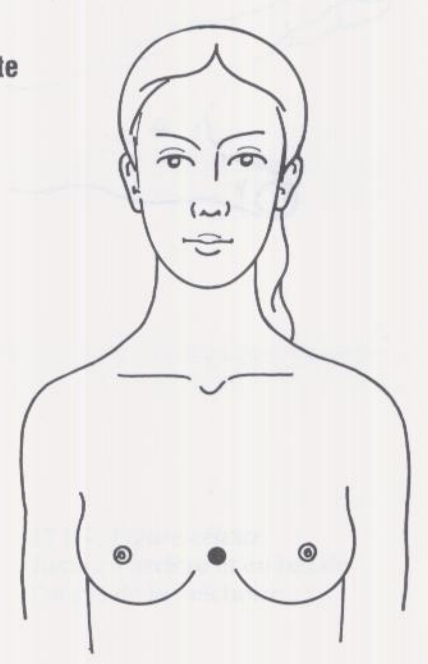
L'allaitement consiste à nourrir le nouveau-né, mais il est aussi un mode de relation liant mère et enfant. Toutefois, un biberon de lait maternisé peut être donné de façon tout aussi « proche » que le sein.

Pour que la montée laiteuse soit efficace, il faut que le bébé tète dès les premières heures après la naissance. En effet, dans les premières heures de la vie le nouveau-né possède un réflexe qui lui permet de trouver le sein spontanément. Passé un certain délai, il est démontré que l'allaitement devient plus difficile et donc plus éprouvant pour la mère et pour l'enfant. La durée de chaque tétée augmente progressivement de six minutes au début à une demi-heure les jours suivants. Le rythme des tétées est dans une large mesure fonction de la demande. La jeune mère doit éviter de prendre des toxiques (alcool, tabac, médicaments) et certains aliments qui donnent un mauvais goût au lait (choux, asperges, artichauts, oignons, épices).

Certains problèmes de l'allaitement peuvent être corrigés par le massage de points d'acupuncture.

Points à masser en cas de montée de lait insuffisante

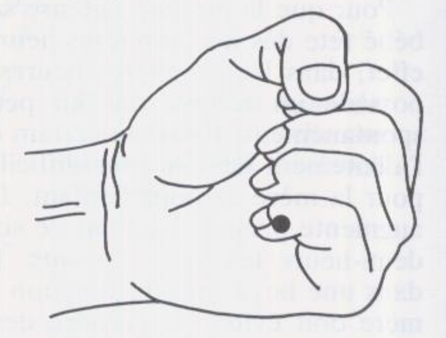
17 VC, *Milieu de la poitrine.* Au milieu de la poitrine entre les deux mamelons, pousser avec le doigt vers le sein à droite et à gauche, pendant deux minutes plusieurs fois par jour.



Il est conseillé à la mère de se reposer beaucoup, d'être paisible et de boire abondamment de l'eau.

En cas de douleurs de seins, engorgement

1 IG, *Jeune Marécage.*
A l'angle de l'ongle du petit doigt côté extérieur. Stimuler ce point en appuyant légèrement avec l'ongle d'un doigt à plusieurs reprises pendant une à deux minutes, plusieurs fois par jour, des deux côtés.



ANGINE (Amygdalite)

L'angine est une inflammation d'origine virale ou bactérienne des amygdales. Elle entraîne des manifestations locales douloureuses, avec difficulté pour s'alimenter ou pour avaler la salive. Cette angine peut s'accompagner d'inflammation des ganglions et de fièvre.

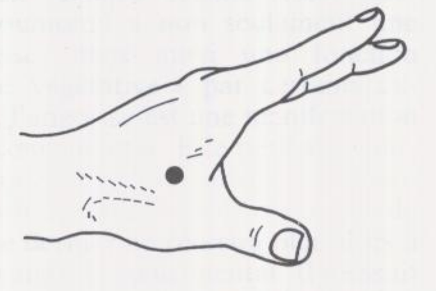
Elle peut accompagner certaines maladies infantiles (rougeole, varicelle, oreillons...).

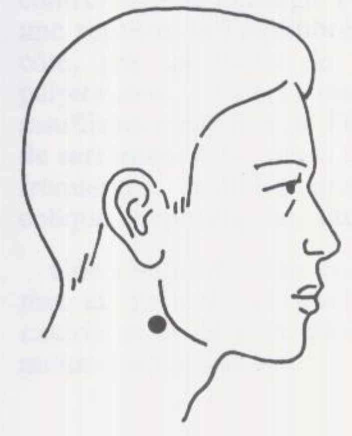
Dans l'angine commune, d'apparition brutale, le massage de certains points permet d'accélérer le processus de guérison et, par conséquent, de faire diminuer la fièvre et la douleur.

Points à masser

Masser par pression circulaire douce pendant deux minutes sur chaque point deux ou trois fois par jour, des deux côtés :

4 GI, *Harmonisation.*
Sur le dos de la main, dans le creux de la pince, entre l'index et le pouce. Point sensible à la pression.





17 IG, *Figure céleste.*
Juste en arrière et en bas de l'angle de la mâchoire.

Si la douleur et la fièvre ne s'atténuent pas dès le deuxième jour, il est conseillé de consulter son médecin qui déterminera si la prise d'antibiotiques s'avère utile. En effet, certaines amygdalites (d'origine streptococcique, diphtérique, etc.) peuvent entraîner des complications générales graves (rhumatisme articulaire aigu, maladies cardiaques, etc.).

En cas d'angines répétées, un traitement du terrain énergétique s'avère nécessaire et peut être entrepris par un médecin acupuncteur.

ANGOISSE - ANXIÉTÉ

L'anxiété est un sentiment d'insécurité, de crainte, relatif aux événements à venir. Elle est très fréquente dans les sociétés modernes où de nombreuses sollicitations extérieures viennent s'ajouter à un rythme de vie accéléré.

L'angoisse est une peur, sans raison apparente, plus profonde que dans l'anxiété. Elle peut survenir à la suite de micro-agressions répétées et mal vécues par une personne dont les structures psychologiques sont relativement plus fragiles que la moyenne.

L'angoisse favorise des manifestations physiques psycho-fonctionnelles qui peuvent entraîner à la longue de véritables maladies psychosomatiques (voir aussi « Psychisme », « Psychosomatique », dans la première partie du livre).

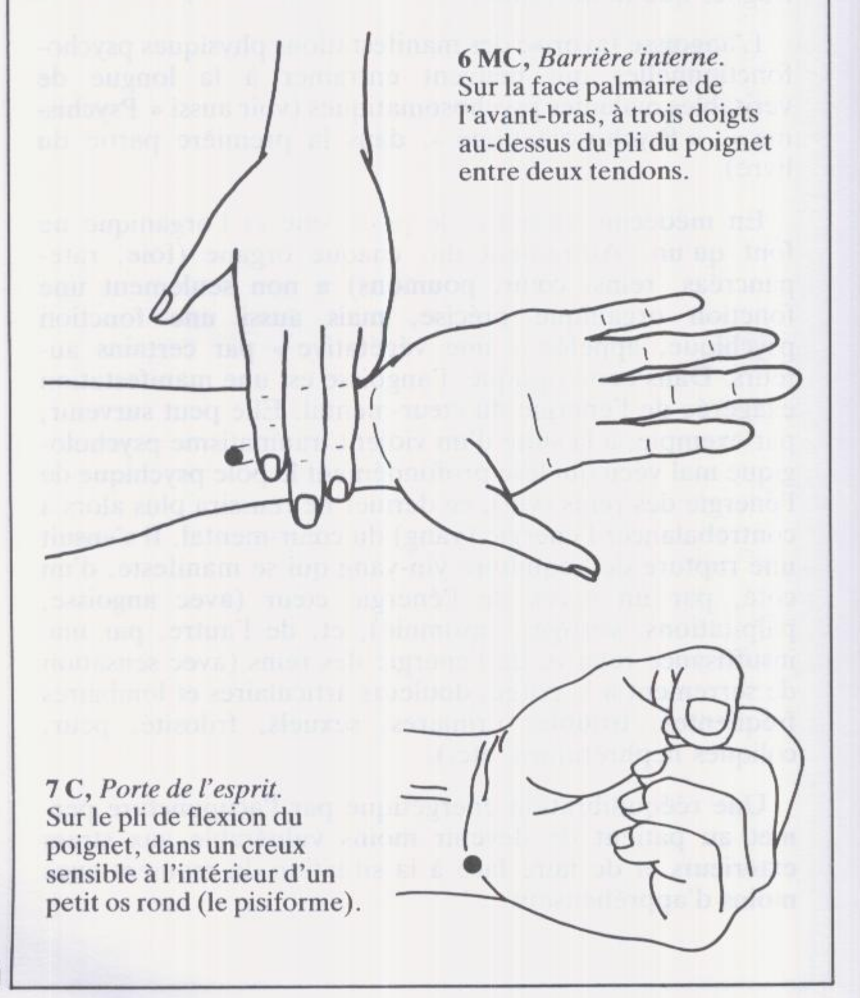
En médecine chinoise, le psychisme et l'organique ne font qu'un. Autrement dit, chaque organe (foie, rate-pancréas, reins, cœur, poumons) a non seulement une fonction organique précise, mais aussi une fonction psychique, appelée « âme végétative » par certains auteurs. Dans cette optique, l'angoisse est une manifestation exagérée de l'énergie du cœur-mental. Elle peut survenir, par exemple, à la suite d'un violent traumatisme psychologique mal vécu qui lèse profondément le pôle psychique de l'énergie des reins (yin), ce dernier ne réussira plus alors à contrebalancer l'énergie (yang) du cœur-mental. Il s'ensuit une rupture de l'équilibre yin-yang qui se manifeste, d'un côté, par un excès de l'énergie cœur (avec angoisse, palpitations, vertiges, insomnie), et, de l'autre, par une insuffisance relative de l'énergie des reins (avec sensation de serrement à la gorge, douleurs articulaires et lombaires fréquentes, troubles urinaires, sexuels, frilosité, peur, coliques néphrétiques, etc.).

Une rééquilibration énergétique par l'acupuncture permet au patient de devenir moins vulnérable aux stress extérieurs et de faire face à la situation du moment avec moins d'appréhension.

Le massage des points d'énergie spécifiques contribue à calmer la crise d'anxiété et d'angoisse lors des moments difficiles de la vie quotidienne.

Points à masser

En cas de crises d'angoisse, choisir l'un des points et le masser pendant une à deux minutes chaque côté, plusieurs fois par jour selon l'intensité des troubles.



6 MC, *Barrière interne.* Sur la face palmaire de l'avant-bras, à trois doigts au-dessus du pli du poignet entre deux tendons.

7 C, *Porte de l'esprit.* Sur le pli de flexion du poignet, dans un creux sensible à l'intérieur d'un petit os rond (le pisiforme).

En cas de peur (« esprit tremblant »), stimuler par petits coups avec l'ongle.



9 C, *Petit Carrefour.*
A l'angle de l'ongle du petit doigt, côté regardant l'annulaire.

En cas de sensation de « boule à la gorge », d'oppression thoracique

22 VC, *Saillie céleste.*
Dans la fossette qu'il y a au-dessus du sternum.

En cas d'angoisse avec tremblements, masser par pression forte, le soir avant de se coucher, en bilatéral.

3 F, *Grand Carrefour.*
Sur le dos du pied, dans la dépression entre les tendons du premier et du deuxième orteil.



Voir aussi « Dépression », « Emotivité », « Psychisme ».

ANOREXIE (Manque d'appétit)

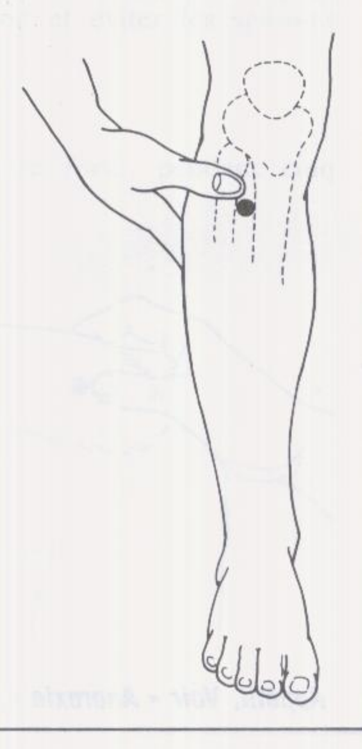
Le manque d'appétit ou le dégoût de la nourriture peuvent se manifester aussi bien chez l'enfant que chez l'adulte. Ils relèvent d'une maladie organique générale qu'il faudra savoir rechercher (maladie infectieuse, endocrinienne…) ou accompagnent simplement d'autres troubles digestifs. Voir aussi « Aérophagie », « Colite », « Constipation », « Estomac » selon les cas.

Le manque d'appétit chez le nourrisson ou chez l'enfant peut résulter d'un conflit d'ordre relationnel parents-enfants. En général, il vaut mieux éviter de vouloir nourrir le bébé ou l'enfant à l'excès ou de manière désordonnée.

Quand les symptômes ne sont pas trop accentués, quelques points d'énergie spécifiques peuvent être massés pour améliorer le transit digestif et donc restituer le désir et l'envie de manger.

Points à masser

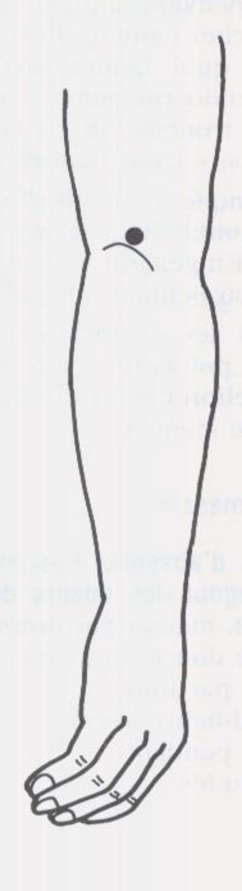
En cas d'absence d'appétit ou de dégoût des odeurs de nourriture, masser par pression circulaire douce, deux ou trois fois par jour, une demi-heure avant les repas pendant deux minutes.



36 E, *Trois Voies de la jambe.* Sur le côté extérieur de la jambe (droite ou gauche), à quatre doigts au-dessous de la rotule, point sensible à la pression.

Au cas où l'on ne prend pas plaisir à la nourriture

10 TR, *Puits céleste.*
Dans une dépression juste en arrière et en haut de l'os du coude fléchi.



Appétit, Voir « Anorexie », « Boulimie ».

ARTÈRES - ARTÉRITE

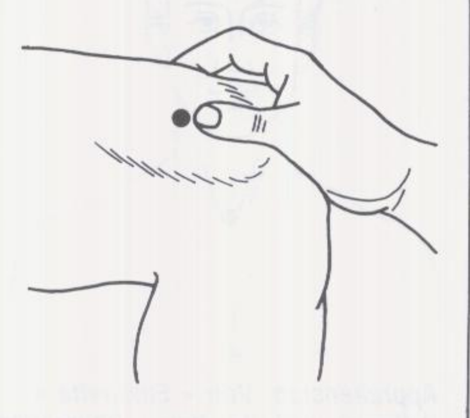
L'artérite des membres inférieurs est la dégradation de la paroi artérielle sur diverses portions du trajet des artères le long de ces membres. Elle est favorisée par le tabagisme (voir « Intoxication »). Elle peut entraîner une obstruction par thrombose et spasme, qui se manifeste par une douleur ou une crampe caractéristique se déclenchant à intervalles réguliers (tous les cent ou deux cents mètres) dans la jambe, lors de la marche.

Cette « claudication intermittente » est la manifestation d'un stade déjà avancé de la maladie qui demande un bilan médical permettant de localiser l'obstruction artérielle (examen Doppler) et de savoir s'il existe d'éventuelles surcharges en lipides, en sucre, en acide urique, etc., dans le sang, qu'il conviendra de corriger par un traitement adéquat (diététique, phytothérapie, certains médicaments...).

L'artérite des membres inférieurs est une maladie à évolution lente. La stimulation de certains points peut améliorer la circulation sanguine et éviter les spasmes artériels.

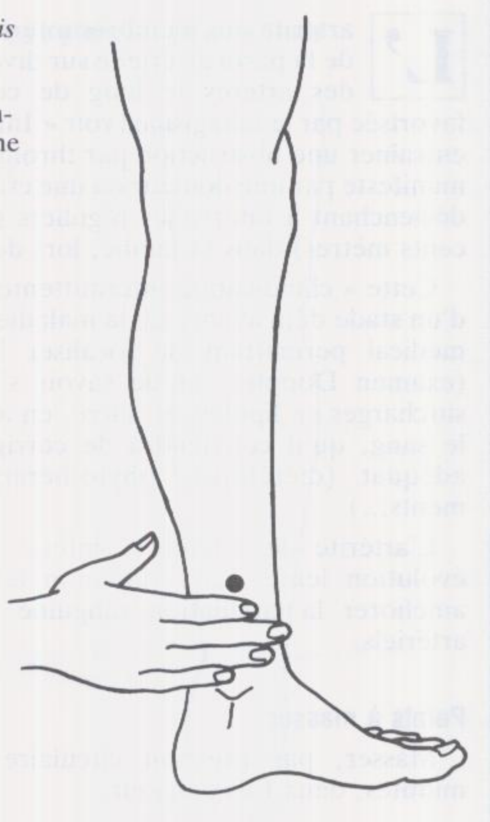
Points à masser

Masser, par pression circulaire forte, pendant cinq minutes, deux fois par jour.



10 Rte, *Mer du sang.*
Sur la face intérieure de la cuisse, à une main au-dessus de la rotule, genou fléchi. Point sensible à la pression.

6 Rte, *Croisement des trois yin.*
Sur la face interne de la jambe, à quatre doigts au-dessus de la pointe externe de la cheville.



Appréhension, Voir « Emotivité ».
Arthrose, arthrite, Voir « Rhumatismes ».



L'asthme est une maladie répandue. La survenue de la première crise est très variable, de l'enfance à l'âge adulte. Son origine peut être multiple.

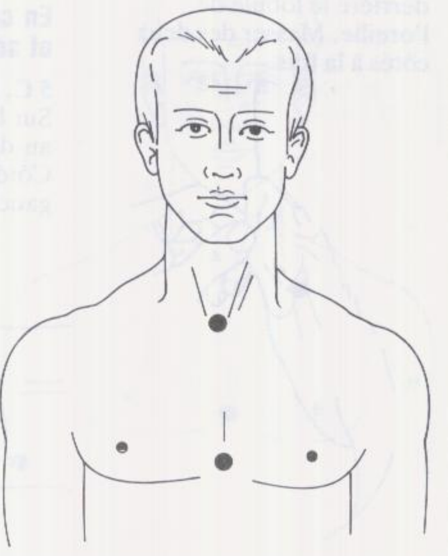
Il y a l'asthme allergique se manifestant, comme la rhinite allergique, dès que le sujet se trouve dans un environnement dont l'air respiré contient des particules vis-à-vis desquelles l'organisme est hypersensibilisé (pollens, poussières, poils d'animaux domestiques, etc.).

Les crises d'asthme peuvent aussi survenir chez une personne dont les bronches sont infectées (terrain infectieux, bronchite chronique).

Enfin, l'asthme considéré comme maladie psychosomatique est déclenché de façon inattendue chez des sujets neurotoniques et sensibles à la suite d'un événement psychologiquement responsable, dont le malade n'a pas toujours conscience sur le moment (il peut s'agir d'une intériorisation excessive ou de difficultés relationnelles avec la famille, le travail, etc.).

Point à masser

Masser, par pression circulaire douce, pendant deux minutes, deux ou trois fois par jour ou dès le début d'une crise :



22 VC, *Saillie céleste.* Dans la fossette située au-dessus du rebord du sternum.

17 VC, *Milieu de la poitrine.* Au milieu de la poitrine sur le sternum, à la hauteur des deux mamelons. Point sensible à la pession.

BÂILLEMENTS

Les bâillements ne sont pas une maladie, mais ils peuvent se répéter d'une manière anormale chez un individu au point de le gêner, lui et son entourage. De plus, certains bâillements « à se décrocher la mâchoire » peuvent provoquer des douleurs aux joues et aux dents.

En médecine traditionnelle chinoise, ces bâillements sont dus à une lassitude et à une défaillance de la circulation d'énergie dans la poitrine : on inspire de l'air en bâillant (énergie respiratoire) pour suppléer un manque.

Il y a aussi des bâillements provoqués par l'estomac (en particulier après les repas lourds et copieux) et les bâillements dus à l'ennui qui sont accompagnés de soupirs.

Points à masser

Stimuler ces points une ou deux fois par jour, par pression circulaire douce, pendant deux minutes surtout dans les moments de manifestation du symptôme.

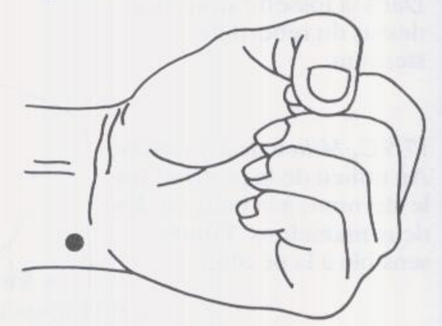
En cas de bâillements nombreux jusqu'à douleur de la mâchoire

17 TR, *Traite le vent.*
Dans le creux, juste derrière le lobule de l'oreille. Masser des deux côtés à la fois.



En cas de bâillements et soupirs d'ennuis

5 C, *Voie transparente.*
Sur le poignet, à un doigt au-dessus du pli du poignet. Côté du petit doigt droit ou gauche.



BALLONNEMENTS

C'est le gonflement de l'abdomen par des gaz emprisonnés soit dans l'estomac, soit dans le gros intestin. Il peut s'agir d'un trouble fonctionnel survenant après un repas pris trop rapidement, où l'on a avalé trop d'air (voir « Aérophagie »).

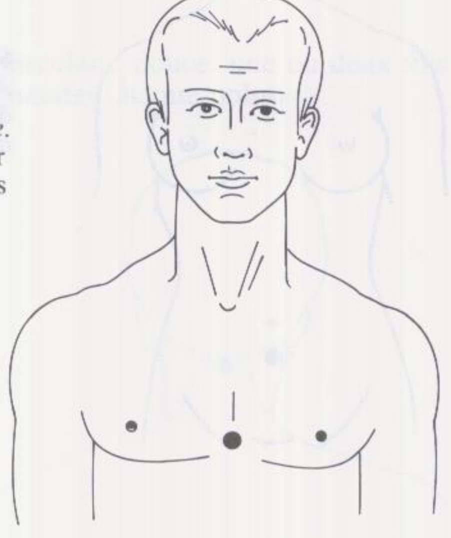
Ce peut être aussi un ballonnement intestinal provoqué par une mauvaise digestion : avec une surproduction et une mauvaise élimination des gaz alimentaires. Il convient, dans ce cas, de diminuer les rations de crudités et d'aliments yin-froids (voir « Hygiène alimentaire et respiratoire ») dont la digestion est plus difficile.

Points à masser

Masser dans le calme, allongé sur un divan ou assis dans un fauteuil, au chaud, pendant trois à cinq minutes chaque point, par pression circulaire douce.

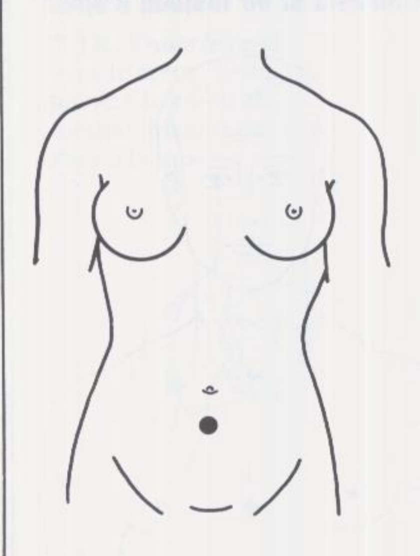
En cas de ballonnements après le repas, respiration courte, palpitations

17 VC, *Milieu de la poitrine.* Au milieu de la poitrine sur le sternum, à la hauteur des deux mamelons. Point sensible à la pression.



6 MC, *Barrière interne.* Sur la face palmaire de l'avant-bras, à trois doigts au-dessus du pli du poignet entre deux tendons. Côté gauche.

En cas de gaz intestinaux avec bruits dans le ventre



6 VC, *Mer de l'énergie.* A deux doigts au-dessous du nombril sur la ligne médiane.

Battements, Voir « Palpitations ».

Le bégaiement est un trouble du langage : la parole accroche de façon répétitive sur une même syllabe. Ce trouble, qui apparaît dans l'enfance, se répercute à son tour sur le psychisme et devient un véritable état psychosomatique.

Il peut survenir brutalement après un choc émotif, mais généralement débute insidieusement à l'âge de la scolarité primaire. Ce phénomène est plus ou moins aggravé selon l'état émotif, mais on ne constate aucun bégaiement lorsque la personne chante ou qu'elle formule des phrases sans parler.

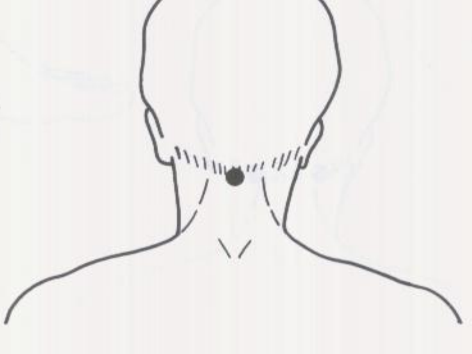
Du point de vue de la médecine chinoise, le bégaiement se rencontre dans le contexte d'une agressivité contenue, la répétition par saccades étant symbolisée par l'échappement intermittent d'une énergie appelée « vent interne », celui-ci est contrôlé par l'entité viscérale « foie », centre de l'agressivité et de la faculté de communication (voir « Psychisme, Psychosomatique »).

Dans les cas de bégaiement léger, certains points peuvent être massés pour harmoniser la circulation de l'énergie respiratoire au niveau du carrefour laryngé.

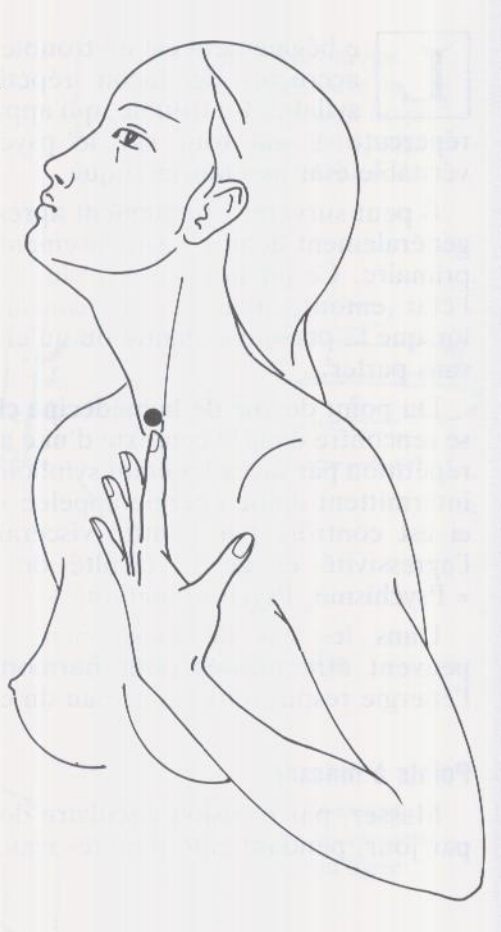
Points à masser

Masser, par pression circulaire douce, une ou deux fois par jour, pendant cinq minutes chaque point.

15 VG, *Porte du mutisme.*
A la nuque, au niveau du rebord du cuir chevelu, dans un creux.



22 VC, *Saillie céleste*.
Dans la fossette qu'il y a
au-dessus du rebord du
sternum.



BOUFFÉES DE CHALEUR

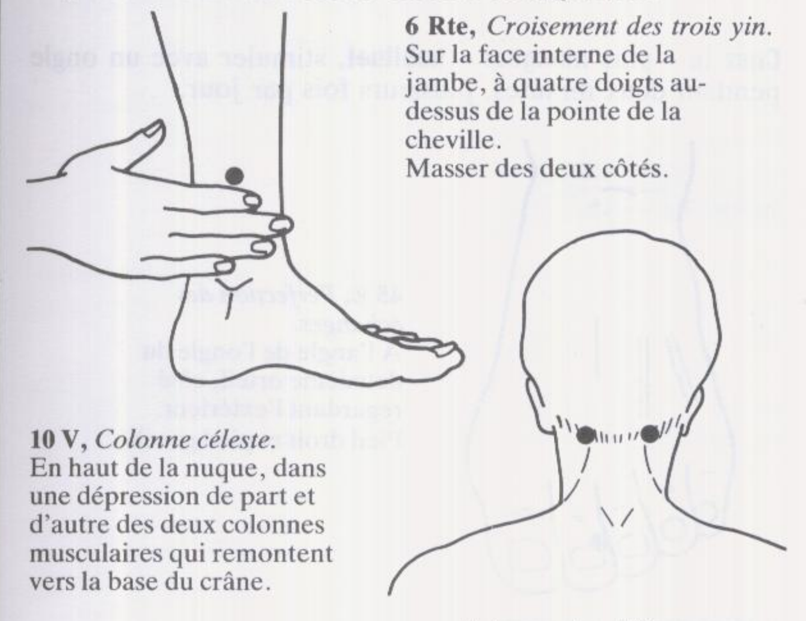
Les bouffées de chaleur traitées ici sont celles qui surviennent lors de la préménopause et de la ménopause, périodes où, fréquemment, les femmes souffrent aussi de divers troubles fonctionnels, neurovégétatifs et psychiques (palpitations, maux de tête, anxiété, dépression, etc.).

En médecine traditionnelle chinoise, les bouffées de chaleur sont considérées comme des symptômes naturels chez la femme atteignant la ménopause (voir « Ménopause »). Mais ces manifestations d'une montée excessive d'énergie yang-chaleur vers le haut du corps, avec rougeur du visage, sueurs profuses suivies de sensations de frissons peuvent se calmer par un traitement énergétique.

Points à masser

Masser par pression circulaire forte pendant une minute chaque point plusieurs fois par jour.

En prévision des bouffées de chaleur intempestives



6 Rte, *Croisement des trois yin.*
Sur la face interne de la jambe, à quatre doigts au-dessus de la pointe de la cheville.
Masser des deux côtés.

10 V, *Colonne céleste.*
En haut de la nuque, dans une dépression de part et d'autre des deux colonnes musculaires qui remontent vers la base du crâne.

Voir aussi « Ménopause ».

BOULIMIE

Normalement, on mange en fonction de son appétit qui est plus ou moins important selon la dépense physique de chacun. Mais la sensation de faim peut devenir excessive chez certaines personnes et se manifester de manière répétitive tout au long de la journée et même de la nuit.

Ce besoin de toujours mastiquer, grignoter et avaler ne peut qu'entraîner à long terme une mise en réserve des calories superflues sous forme de graisses et donc une surcharge pondérale.

Les causes de la boulimie sont nombreuses mais toujours d'ordre psychologique, souvent liées à un sentiment inavoué d'angoisse ou d'anxiété. De plus, comme « l'appétit vient en mangeant », un cercle vicieux risque de s'instaurer dont il est difficile de sortir.

Points à masser

Il est possible de calmer la boulimie par le massage de quelques points d'énergie.

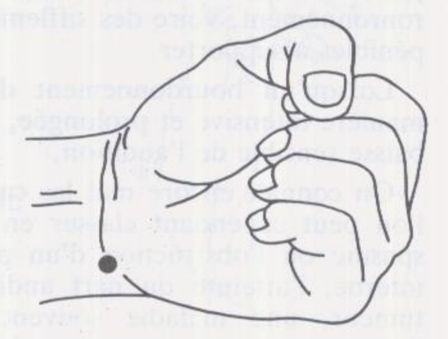
Chez le « gros mangeur » habituel, stimuler avec un ongle pendant deux minutes, plusieurs fois par jour.



45 E, *Perfection des échanges.*
A l'angle de l'ongle du deuxième orteil, côté regardant l'extérieur.
Pied droit et pied gauche.

Chez le boulimique par nervosité, ennui, anxiété, ajouter *7 C* par pression circulaire forte quelques secondes seulement à soixante secondes au plus, cinq ou six fois par jour.

7 C, *Porte de l'esprit.*
Sur le pli du poignet, dans un creux sensible, à l'intérieur d'un petit os rond (le pisiforme).



Par ailleurs, un médecin acupuncteur pourra analyser avec le patient les désordres psychofonctionnels qui sont à l'origine de la boulimie et les traiter à raison de trois à dix séances à quinze jours/trois semaines d'intervalle.

Voir aussi « Obésité ».

BOURDONNEMENTS (Acouphènes)

Les acouphènes sont des bruits perçus par le sujet seul, sans correspondance extérieure. Ce phénomène subjectif est fréquemment décrit par le patient comme un bourdonnement, un ronflement, un ronronnement, voire des sifflements plus ou moins aigus, pénibles à supporter.

Lorsqu'un bourdonnement d'oreille se manifeste de manière intensive et prolongée, il peut être associé à une baisse sensible de l'audition.

On connaît encore mal les causes des acouphènes que l'on peut cependant classer en plusieurs catégories : le spasme ou l'obstruction d'un petit vaisseau de l'oreille interne, l'atteinte du nerf auditif par un virus ou une tumeur, une maladie souvent familiale qui s'appelle l'otospongiose et pouvant nécessiter une intervention chirurgicale pour récupérer l'audition.

Il est donc utile de faire établir un bilan ORL par un médecin spécialiste.

A noter qu'une hypertension artérielle (voir ce terme) peut aussi parfois induire des bourdonnements d'oreille.

On peut aussi atténuer ces « chants d'oreille », parfois difficilement supportables, par l'acupuncture ou par le massage de certains points afin d'améliorer la circulation du sang et de l'énergie dans la région des oreilles.

Points à masser

En cas de « crise de bourdonnement », masser les points suivants en tenant compte du fait que les tons aigus sont plus difficiles à guérir.

Effectuer les massages par pression circulaire douce, pendant deux à trois minutes pour chaque point, matin et soir pendant dix jours. S'il y a amélioration, poursuivre les massages jusqu'à guérison complète.



Point général à masser dans tous les cas

17 TR, *Calme le Vent.*
Ce point se trouve juste derrière le lobule de l'oreille dans un creux. Masser des deux côtés à la fois.

En cas d'acouphènes en « ronflement de train » ou « de mer », ajouter ce point.

5 TR, *Barrière externe.*
A trois doigts au-dessus du pli du dos du poignet, entre les deux os de l'avant-bras. Côté droit ou gauche.

En cas d'acouphènes en « chant de cigale », ajouter ce point.

23 TR, *Extrémité du sourcil.*
A l'extrémité externe du sourcil. Masser des deux côtés à la fois.

BRONCHITE

Bronchite aiguë

C'est une inflammation de la trachée et des bronches résultant le plus souvent d'une infection des voies aériennes supérieures (voir aussi « Rhinites », « Sinusite », etc.).

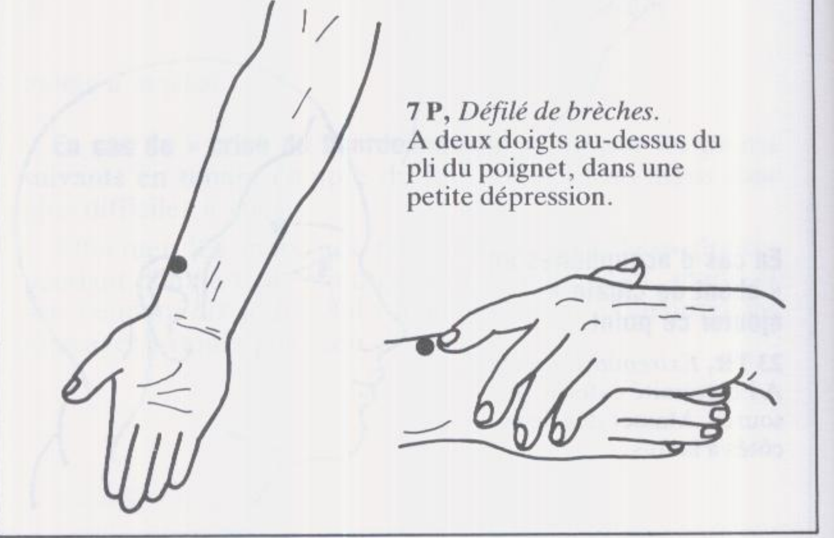
Elle apparaît généralement en hiver. L'air froid et humide, la pollution atmosphérique et le tabagisme en sont des facteurs favorisants.

La bronchite aiguë se manifeste au début par de la toux et des crachats de couleur jaune-verdâtre, qui deviennent de plus en plus glaireux au fur et à mesure de l'évolution de la maladie.

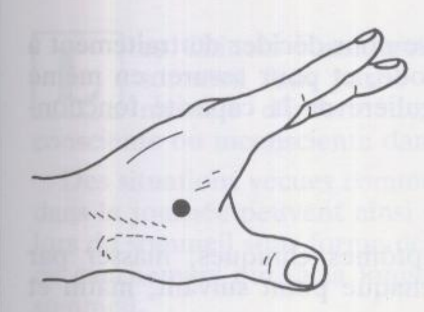
Elle est aussi accompagnée d'une petite fièvre (38°-38,5° C) et se guérit, au bout de une à trois semaines, sans laisser de séquelles.

Points à masser

Pour accélérer la guérison en tonifiant l'énergie respiratoire et l'énergie de défense des poumons, masser par pression circulaire forte deux ou trois fois par jour pendant trois minutes pour chaque point (droit ou gauche).



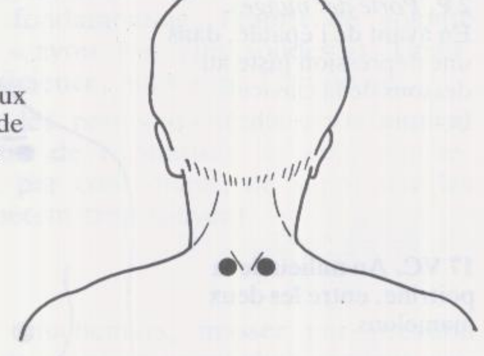
7 P, *Défilé de brèches.*
A deux doigts au-dessus du pli du poignet, dans une petite dépression.



4 GI, *point d'Harmonisation de l'énergie.*
Dans le creux de la pince, entre l'index et le pouce. Point sensible à la pression.

Une personne de l'entourage pourra aussi aider en massant les deux points suivants, découverts par les Chinois à l'époque moderne, pour leur action sélective contre les affections respiratoires (une ou deux fois par jour pendant deux à trois minutes).

Ding Chuan, *Calme l'essoufflement.*
Au bas de la nuque, à deux doigts de part et d'autre de la première saillie visible lorsqu'on fléchit le cou (épine de la septième cervicale).



Bronchite chronique

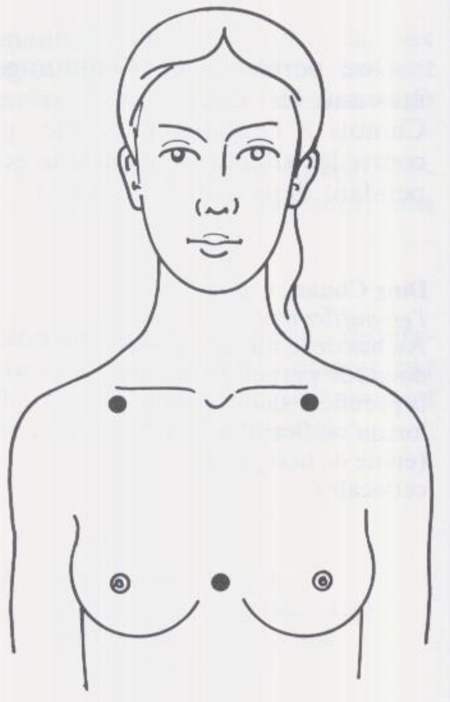


C'est une maladie plus grave, due à une infection répétée des bronches, pendant trois mois environ chaque année. Le tabagisme (voir « Intoxications ») est souvent responsable de cette maladie.

Un bilan médical s'impose pour décider du traitement à suivre sur une longue période, et pour assurer en même temps une surveillance régulière de la capacité fonctionnelle respiratoire.

Points à masser

Pour améliorer les symptômes cliniques, masser par pression circulaire douce chaque point suivant, matin et soir, pendant deux minutes.



2 P, *Porte des nuages*. En avant de l'épaule, dans une dépression juste au-dessous de la clavicule (à droite et à gauche).

17 VC. Au milieu de la poitrine, entre les deux mamelons.

CAUCHEMARS

Les Chinois considèrent que les rêves durant le sommeil font partie du traitement de l'énergie mentale d'information, emmagasinée de façon consciente ou inconsciente dans la journée.

Des situations vécues comme agressives ou angoissantes dans la journée peuvent ainsi se réveiller et se manifester lors du sommeil sous forme de rêves plus ou moins agités, de cauchemars qui, à la longue, perturbent la qualité du sommeil.

Si l'on considère les cinq mouvements énergétiques correspondant au psychisme (voir « Psychisme-Psychosomatique »), c'est principalement l'entité Foie, symbolisant le mouvement psychique Hun, qui est à l'origine du traitement des informations de perception et d'imagination dans le cerveau.

Sur le cycle des cinq mouvements, Foie-Hun est situé entre Rein-Zhe et Cœur-Shen. Rein-Zhe symbolise la réserve de l'énergie fondamentale, l'esprit de volonté (retenez l'expression « avoir les reins solides »). Cœur-Shen symbolise la conscience, mais aussi l'émotivité.

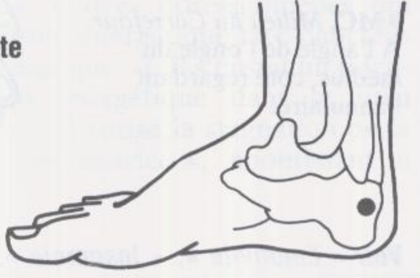
Un traitement par les points d'énergie (massage ou acupuncture) permettra de régulariser les cinq mouvements psychiques et, par conséquent, de supprimer les cauchemars qui se répètent trop souvent.

Points à masser

Selon le type de cauchemars, masser par pression circulaire douce, le soir avant de se coucher pendant cinq minutes pour chaque point. Masser en même temps les points symétriques droit et gauche.

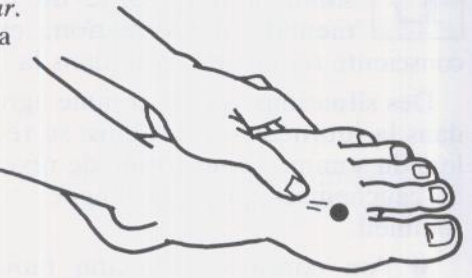
En cas de cauchemar de chute dans un gouffre ou de fuite.

5 Rn, *Source de l'eau.*
Sur la face interne de l'os du talon, le calcanéum. Point sensible à la pression.



En cas de cauchemar d'envol dans les airs.

3 F, *Très Grand Carrefour.*
Sur le dos du pied, dans la dépression entre les tendons des premier et deuxième orteils.



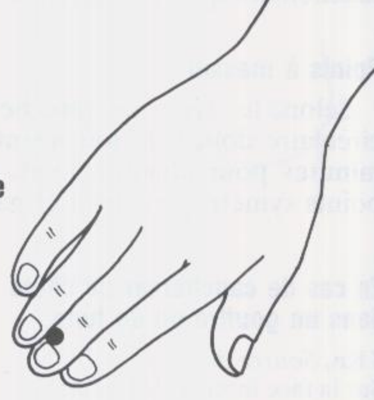
En cas de cauchemar dû à des excès alimentaires.



44 E, *Cour intérieure.*
Dans la commissure entre les deuxième et troisième orteils.

En cas de cauchemar nocturne de l'enfant.

9 MC, *Milieu du Carrefour.*
A l'angle de l'ongle du médius, côté regardant l'annulaire.



Voir « Emotivité », « Insomnie ».

Ce que l'on appelle communément « cellulite » sont des amas sous-cutanés de cellules graisseuses, qui baignent dans un tissu conjonctif insuffisamment vascularisé. Ces cellules graisseuses ne sont plus métabolisées, c'est-à-dire qu'elles deviennent inertes et meurent, s'agglomèrent entre elles et forment des amas que l'on perçoit de façon disgracieuse à la surface de la peau (aspect de peau d'orange). La cellulite se localise volontiers à la face externe des cuisses, à la face interne des genoux, aux chevilles, à la peau du ventre...

En médecine énergétique, il s'agit d'une circulation déficiente des méridiens d'énergie à la surface de la peau permettant une stagnation locale de la matière yin, prédominante à la partie basse du corps (l'énergie a tendance à rester en haut, la matière en bas). Les causes, qui sont à peu près les mêmes que pour l'obésité, sont essentiellement de trois types :

1) Une mauvaise hygiène concernant l'énergie d'entretien (voir « Energie »). C'est précisément cette énergie, appelée énergie-yong, qui entretient une bonne trophicité et l'élasticité des tissus. Elle provient, d'une part, de l'alimentation (fonction rate-pancréas et tissu conjonctif), d'autre part, de la respiration (fonction poumons et peau). Il est alors facile de comprendre qu'une mauvaise hygiène alimentaire (abus de nourriture toxique riche en graisse, en sucre, en alcool, etc.) ainsi qu'une hygiène respiratoire insuffisante (manque d'activité physique, mauvaise oxygénation, tabagisme...) favorisent un ralentissement circulatoire de l'énergie et du sang au niveau du tissu conjonctif et un métabolisme insuffisant au niveau du tissu sous-cutané.

2) Un trouble concernant l'énergie mentale. Ici se sont essentiellement les problèmes d'une anxiété excessive, de ruminations, de cogitations, d'idées obsessionnelles qui finissent par « bloquer » l'entité énergétique rate-pancréas (voir « Psychisme-Psychosomatique »). Il s'ensuit un ralentissement de la circulation énergétique dans le tissu conjonctif et graisseux, ce qui favorise la stagnation de la matière inconsciemment « protectrice », aboutissant à l'obésité et à la cellulite.

3) Enfin, la dernière cause concerne l'énergie ancestrale. Il s'agit du terrain héréditaire et familial. C'est dire que les sujets issus de familles ayant une prédisposition pour l'obésité ou la cellulite doivent, plus que d'autres, observer quelques règles de vie saine, déjà citées, leur permettant d'acquérir un meilleur équilibre énergétique.

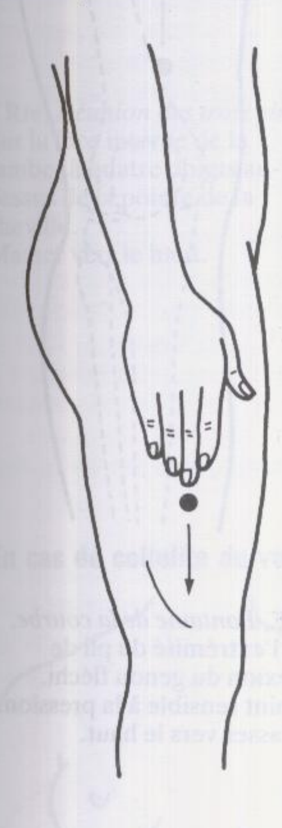
Pour nous résumer, vouloir éviter la cellulite et/ou l'obésité consiste tout d'abord à reconnaître et observer certaines règles d'hygiène de vie (hygiène alimentaire, respiratoire, corporelle, psychique). Un traitement de rééquilibrage énergétique par l'acupuncture y contribue largement grâce à la recherche d'un blocage de l'énergie sur un plan général, qu'il soit physique ou/et psychique.

En ce qui concerne plus particulièrement la cellulite, surtout lorsqu'elle est modérée, le drainage des méridiens le long desquels s'accumulent les amas hydrolipidiques peut être pratiqué de façon efficace par massage de points d'énergie.

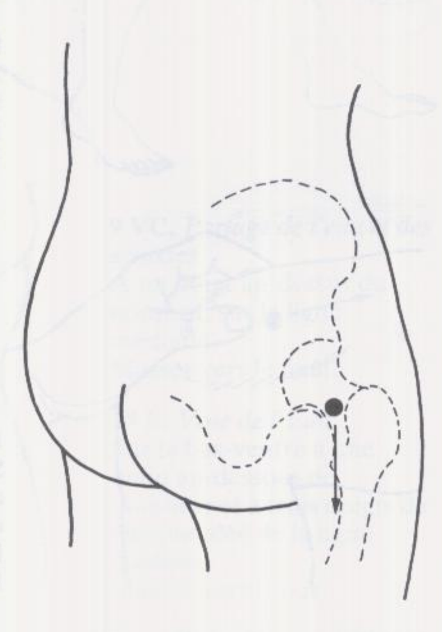
Points à masser

Masser par pression forte pour chaque point tout en remontant le méridien selon le sens indiqué sur les schémas, sur environ dix centimètres. Ce massage est à faire deux ou trois fois par semaine, pendant deux à trois minutes pour chaque point.

En cas de cellulite de la face externe des fesses et des cuisses (en culotte de cheval).



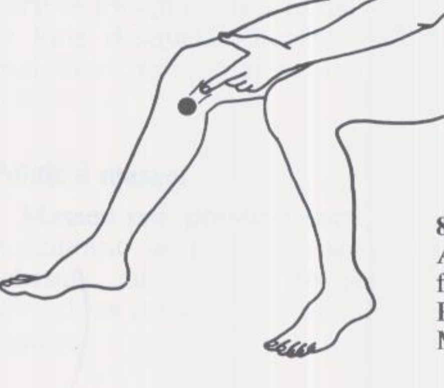
31 VB, *Cité du Vent.*
Sur la face externe de la cuisse, ce point est atteint par le médius lorsque le sujet est debout, la main accolée à la cuisse.
Masser vers le bas.



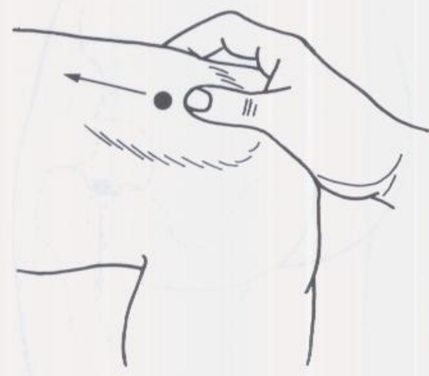
30 VB, *Saut habile.*
Dans le creux situé un peu en arrière du grand os de la hanche (le trochanter).
Masser vers le bas.

34 E, *Débloque l'estomac.*
Au-dessus du genou, du côté regardant l'extérieur, à trois doigts au-dessus de la rotule. Masser vers le haut.

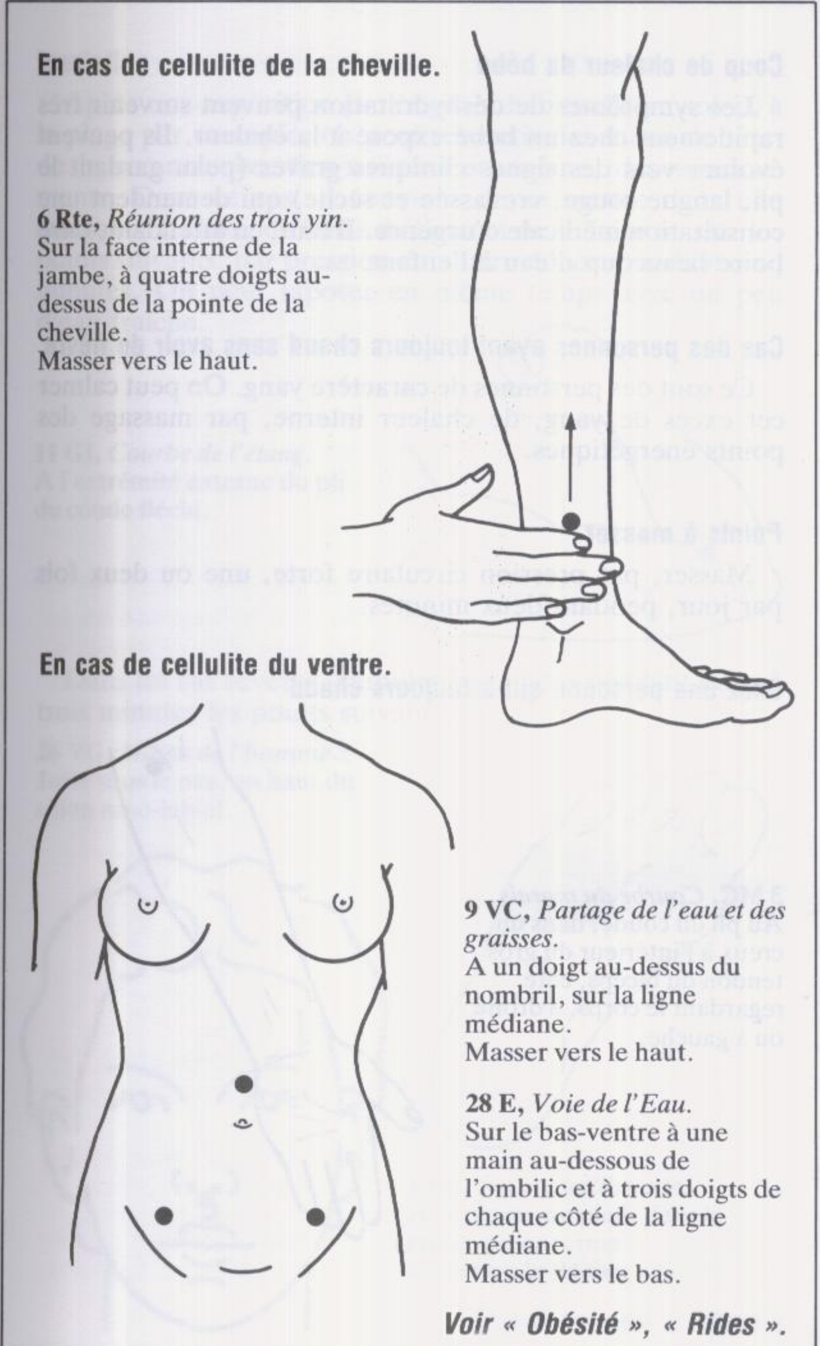
En cas de cellulite de la face interne du genou.



8 F, *Fontaine de la courbe.*
A l'extrémité du pli de flexion du genou fléchi. Point sensible à la pression. Masser vers le haut.



10 Rte, *Mer du sang.*
Sur la face intérieure de la cuisse, à une main au-dessus du genou fléchi. Point sensible à la pression. Masser vers le haut.



En cas de cellulite de la cheville.

6 Rte, *Réunion des trois yin.*
Sur la face interne de la jambe, à quatre doigts au-dessus de la pointe de la cheville.
Masser vers le haut.

En cas de cellulite du ventre.

9 VC, *Partage de l'eau et des graisses.*
A un doigt au-dessus du nombril, sur la ligne médiane.
Masser vers le haut.

28 E, *Voie de l'Eau.*
Sur le bas-ventre à une main au-dessous de l'ombilic et à trois doigts de chaque côté de la ligne médiane.
Masser vers le bas.

Voir « Obésité », « Rides ».

Coup de chaleur du bébé

Les symptômes de déshydratation peuvent survenir très rapidement chez un bébé exposé à la chaleur. Ils peuvent évoluer vers des signes cliniques graves (peau gardant le pli, langue rouge, crevassée et sèche) qui demandent une consultation médicale d'urgence. Il faut, en attendant, faire boire beaucoup d'eau à l'enfant.

Cas des personnes ayant toujours chaud sans avoir de fièvre

Ce sont des personnes de caractère yang. On peut calmer cet excès de yang, de chaleur interne, par massage des points énergétiques.

Points à masser

Masser, par pression circulaire forte, une ou deux fois par jour, pendant deux minutes.

Chez une personne qui a toujours chaud



3 MC, *Courbe du marais.* Au pli du coude, dans un creux à l'intérieur du gros tendon du biceps, côté regardant le corps, à droite ou à gauche.

Insolation

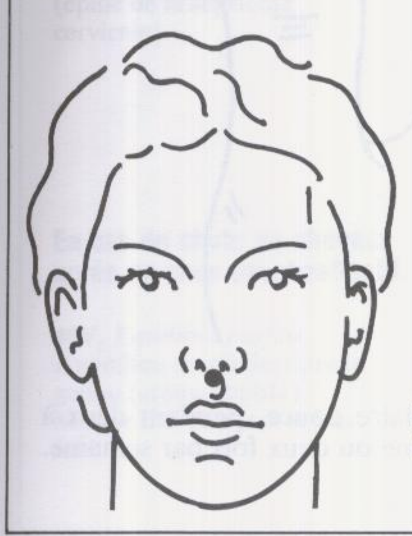
Après une exposition prolongée inhabituelle au soleil, à la plage par exemple, on peut ressentir des maux de tête, de la somnolence, des nausées et, même, des vomissements. Dans ce cas, il convient de se mettre dans une ambiance fraîche, de boire de l'eau et de se faire masser les points suivants, par pression circulaire douce, pendant cinq minutes. On peut tapoter en même temps avec un peu d'eau fraîche.

11 GI, *Courbe de l'étang.*
A l'extrémité externe du pli du coude fléchi.

Dans les cas sévères, stimuler fortement pendant deux à trois minutes les points suivants.

26 VG, *Milieu de l'homme.*
Juste sous le nez, en haut du sillon naso-labial.





1 Rn, *Source jaillissante.*
A la plante du pied, dans le creux qui se forme lorsqu'on le fléchit.

Voir aussi « Fièvre ».

CHEVEUX



Chaque individu perd normalement soixante-dix à quatre-vingts cheveux par jour, mais la chute peut se trouver accélérée :

— durant les périodes de soucis, d'anxiété, de surmenage ;

— au cours de la grossesse et pendant l'année suivant l'accouchement ;

— en cas de shampooings trop fréquents ou trop forts ;

— si l'on utilise une brosse trop dure - qui abîme le cuir chevelu, accélère la sécrétion de sébum et casse les cheveux - tout comme les peignes trop fins ;

— avec certaines permanentes ou teintures qui peuvent rendre les cheveux cassants et fragiles.

Points à masser

Pour garder les cheveux en bonne santé, il est conseillé de masser le point *11 P* par stimulation avec le bout de l'ongle, plusieurs fois par semaine, pendant deux à trois minutes.



11 P, *Jeune marchand.* A l'angle de l'ongle du pouce, côté regardant l'extérieur, à droite et à gauche.

Pour les autres cas

Masser, par pression circulaire douce, pendant deux à trois minutes chaque point, une ou deux fois par semaine.

En cas de chute répétée des cheveux.

20 VG, *Cent Réunions.*
Au sommet de la tête, sur la ligne joignant le haut des deux pavillons de l'oreille. Point sensible à la pression.

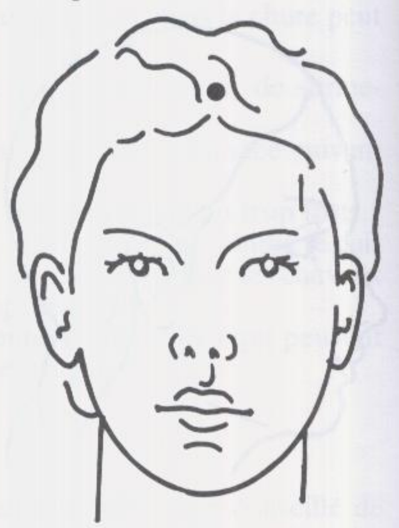
14 VG, *Grande Vertèbre.*
Au bas de la nuque, juste sous la pointe de la première saillie visible quand on fléchit le cou (épine de la septième cervicale).



En cas de chute de cheveux après un choc psychoaffectif.

40V, *Equilibre parfait.*
Au milieu du pli derrière le genou (creux poplité). Masser des deux côtés à la fois.

En cas de pellicules et de cheveux gras.



22 VG, *Logis du cerveau.*
Sur la ligne médiane, à trois doigts au-dessus de la racine des cheveux.

En cas de dermatite séborrhéique, de psoriasis (voir « Psoriasis ») du cuir chevelu ou de pelade (chute de cheveux par plaques), il est conseillé de consulter un médecin.

Chevilles, Voir « Entorses », « Pieds ».

L'état de choc est une urgence médico-chirurgicale qui exige une réanimation en milieu hospitalier.

L'état de choc s'accompagne d'une importante chute de la tension artérielle qui peut être due à des causes très diverses, comme une noyade, un coup de chaleur, une syncope, une hémorragie interne ou externe, une blessure grave, une occlusion intestinale, une décompensation cardiaque, une embolie pulmonaire, une allergie médicamenteuse, une infection grave, etc.

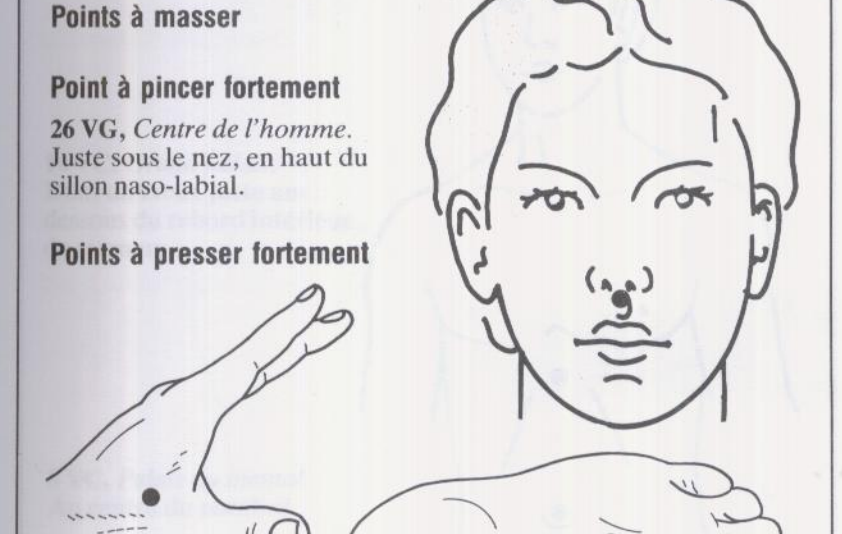
On peut, dans un premier temps, apporter un secours d'urgence à la personne en état de choc en stimulant des points à fort potentiel énergétique, si possible à l'aide d'aiguilles et, à défaut, par pincement ou pression forte.

Points à masser

Point à pincer fortement

26 VG, *Centre de l'homme.*
Juste sous le nez, en haut du sillon naso-labial.

Points à presser fortement



4 GI, *Harmonisation de l'énergie.*
Dans le creux de la pince entre l'index et le pouce. Point sensible à la pression. Masser des deux côtés.

1 Rn, *Source jaillissante.*
A la plante du pied, dans le creux qui se forme lorsqu'on le fléchit.

CIRCULATION

Voir, selon les troubles, « Artères », « Hypertension », « Hypotension », « Varices ».

La circulation énergétique est traitée sous la rubrique « Méridiens d'énergie », dans la première partie du livre.

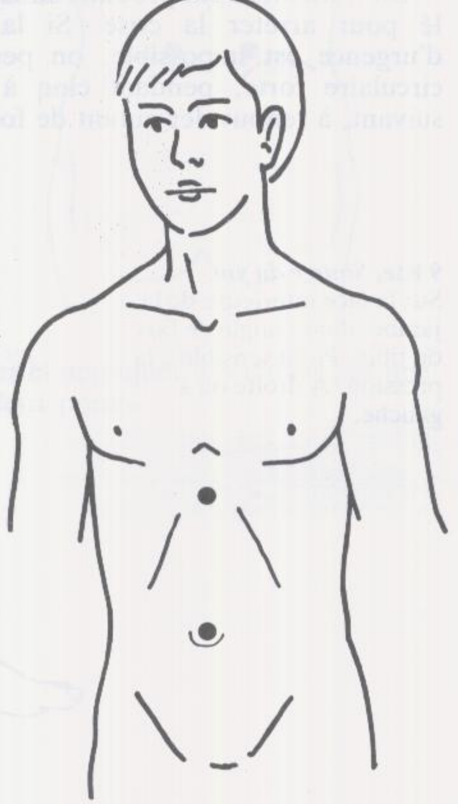
COLÈRE (de l'enfant)

Certains enfants ont un comportement coléreux, sont d'une irritabilité excessive, piquant facilement des crises de nerfs.

On peut calmer cette agressivité ou un certain degré d'instabilité en massant régulièrement des points calmants.

Points à masser

Masser par pression circulaire douce, une ou deux fois par semaine, pendant deux à trois minutes, chaque point.



14 VC, *Grand palais.* Dans un creux juste au-dessous du rebord inférieur du sternum.

8 VC, *Palais du mental.* Au centre du nombril.

Voir aussi « Anxiété », « Emotivité », « Nervosité », « Psychisme ».

Colibacillose, Voir « Cystite »

COLIQUE

On appelle coliques les douleurs dues aux spasmes des muscles des viscères. On distingue :

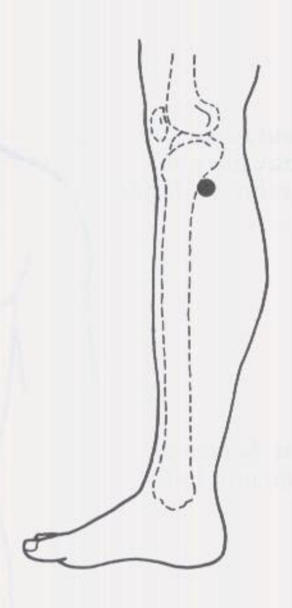
— la colique intestinale, voir « Colite, Colopathie fonctionnelle » ;

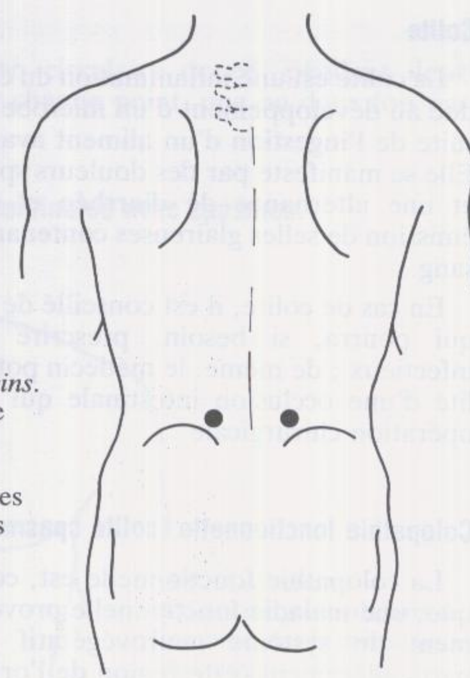
— la colique hépatique, voir « Vésicule biliaire » ;

— la colique néphrétique : c'est une douleur intense partant de la fosse lombaire et irradiant vers le ventre et jusqu'aux organes génitaux. Elle est provoquée par les spasmes de l'uretère (conduit des urines entre le rein et la vessie) quand il est bouché par un calcul.

Un traitement par produits antispasmodiques est conseillé pour arrêter la crise. Si la consultation médicale d'urgence est impossible, on peut masser par pression circulaire forte, pendant cinq à dix minutes, le point suivant, à renouveler autant de fois que nécessaire.

9 Rte, *Source du yin.*
Sur la face intérieure de la jambe, dans l'angle de l'os du tibia. Point sensible à la pression. A droite ou à gauche.





23 V, *Correspond aux reins.* A deux doigts de chaque côté de la pointe de la deuxième vertèbre lombaire (à la hauteur des sommets des deux crêtes iliaques).

Si possible, faire masser et appliquer des moxas par une tierce personne sur ces deux points.

COLITE (Colopathie fonctionnelle)

Colite

La colite est une inflammation du côlon (ou gros intestin) due au développement d'un microbe dans les intestins à la suite de l'ingestion d'un aliment avarié ou pas assez frais. Elle se manifeste par des douleurs spasmodiques au ventre et une alternance de diarrhée et de constipation avec émission de selles glaireuses contenant parfois du pus et du sang.

En cas de colite, il est conseillé de consulter un médecin qui pourra, si besoin, prescrire un traitement anti-infectieux ; de même, le médecin pourra écarter l'éventualité d'une occlusion intestinale qui nécessite parfois une opération chirurgicale.

Colopathie fonctionnelle (colite spasmodique, côlon irritable)

La colopathie fonctionnelle est, comme son nom l'indique, une maladie fonctionnelle provoquée par un dérèglement du système neurovégétatif qui commande plus particulièrement cette région de l'organisme.

Il faut cependant souvent tenir compte pour ce type de symptômes de l'influence déterminante d'un certain nombre de facteurs psychologiques. L'étude du terrain énergétique est donc primordiale.

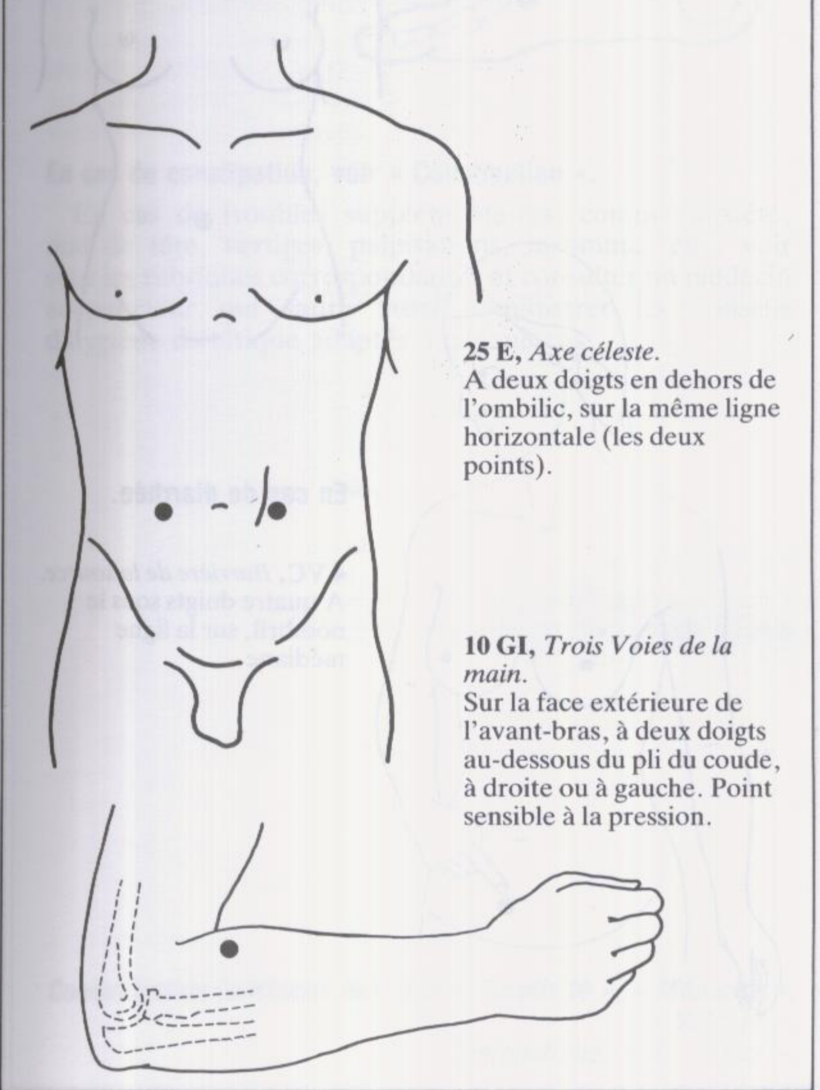
On retrouve aussi des familles dont plusieurs membres peuvent être atteints (participation de l'énergie ancestrale, voir « Energie »).

La colopathie fonctionnelle, dont l'expression clinique est riche en symptômes, peut être traitée par massage.

Points à masser

Masser, par pression circulaire douce, pendant deux minutes environ, pour chaque point, une ou deux fois par semaine.

En cas de douleurs abdominales avec spasmes.

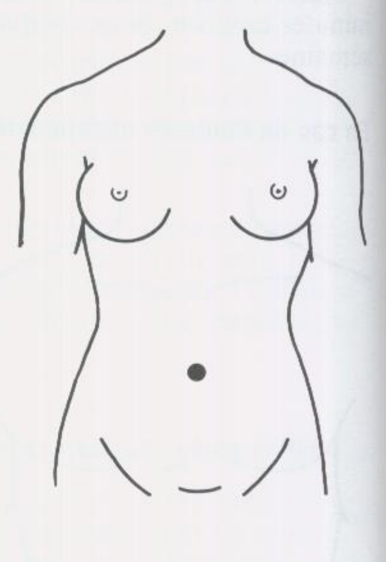


25 E, *Axe céleste.*
A deux doigts en dehors de l'ombilic, sur la même ligne horizontale (les deux points).

10 GI, *Trois Voies de la main.*
Sur la face extérieure de l'avant-bras, à deux doigts au-dessous du pli du coude, à droite ou à gauche. Point sensible à la pression.

En cas d'aérocolie, bruits, gargouillis dans les intestins le moxa est conseillé.

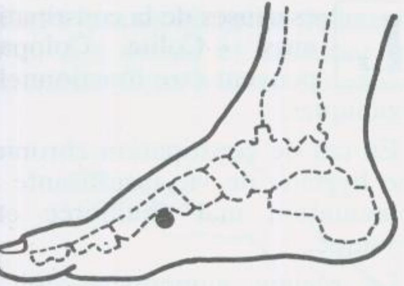
8 VC, *Palais du mental.*
Au centre du nombril.



En cas de diarrhée.

4 VC, *Barrière de la source.*
A quatre doigts sous le nombril, sur la ligne médiane.

4 Rte, *Trois Générations.*
Sur le bord interne du pied, dans une dépression que l'on ressent en remontant le doigt sous l'os.



En cas de constipation, voir « Constipation ».

En cas de troubles supplémentaires, comme anxiété, mal de tête, vertiges, palpitations, insomnie, etc., voir sous les rubriques correspondantes et consulter un médecin acupuncteur qui saura aussi administrer les conseils d'hygiène diététique adaptés à chaque cas.

Concentration (difficulté de), Voir « Emotivité », « Mémoire », « Volonté ».
Conjonctivite, Voir « Yeux ».

CONSTIPATION

Les causes de la constipation sont nombreuses (voir aussi « Colite, Colopathie fonctionnelle ») et peuvent être fonctionnelles, psychosomatiques ou organiques.

En cas de constipation chronique, on retrouve souvent une hygiène de vie insuffisante avec, en particulier, une alimentation mal équilibrée et un manque d'activité physique.

Le régime alimentaire doit être adapté à chaque individu, selon qu'il souffre d'une constipation de type yang (atonique) ou de type yin (spasmodique). Voir aussi « Hygiène alimentaire et respiratoire ».

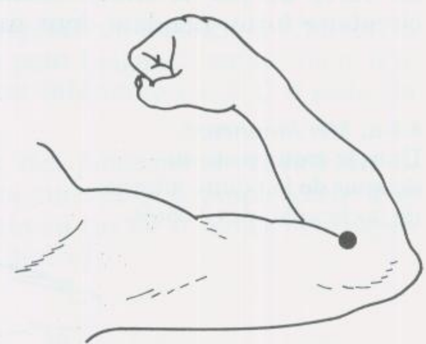
Il est en général indiqué de consommer plus de fruits et de légumes verts en été, et plus de son, de céréales, de légumineuses (haricots verts, lentilles, soja, etc.) et de fruits de mer en hiver. Eviter les épices, les féculents, les graisses cuites et les excitants tels que l'alcool, le café ou le tabac. Les repas doivent être pris calmement et régulièrement (ne pas sauter de repas). La gymnastique douce, la natation et la marche à pied combattent la constipation en contribuant à un fonctionnement équilibré de tout l'organisme.

Points à masser

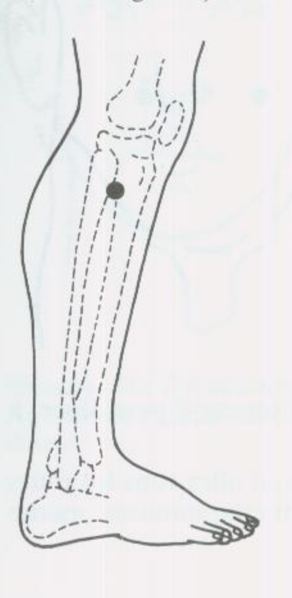
Le massage des points indiqués symptomatiquement donne des résultats très encourageants.

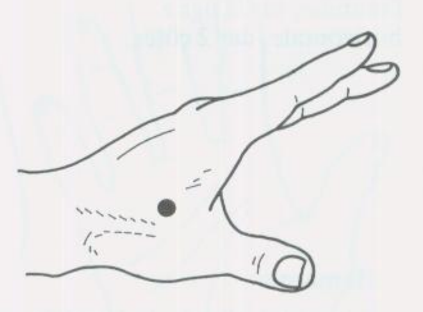
En cas de constipation atonique (pas de sensation de besoin), choisir successivement l'un des points et effectuer une pression circulaire forte pendant deux minutes, à répéter matin et soir.

11 GI, *Courbe de l'étang.*
A l'extrémité externe du pli du coude fléchi.



34 VB, *Source de la colline Yang.*
Dans une dépression en avant de la tête du péroné (petit os saillant de la face extérieure de la jambe, au-dessous du genou).

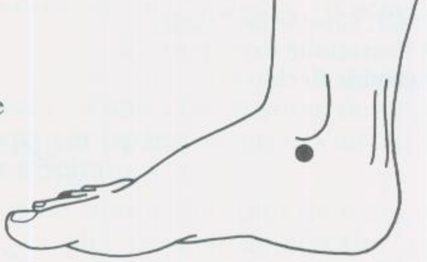




4 GI, *point d'Harmonisation.*
Dans le creux de la pince entre l'index et le pouce.
Point sensible à la pression.

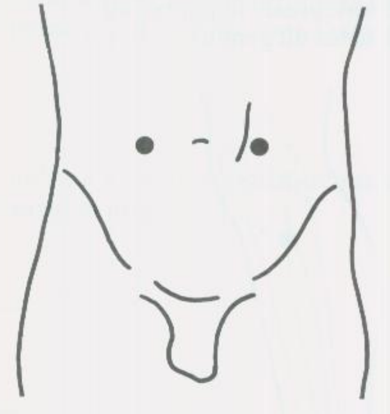
En cas de constipation par insuffisance de sécrétions (selles dures et sèches), boire au moins deux litres d'eau par jour, dont un verre le matin à jeun (qui peut être remplacé par un verre de jus de fruit). Masser ce point, par pression circulaire forte, pendant deux minutes, matin et soir.

6 Rn, *Mer lumineuse.*
Dans le creux juste au-dessous de la pointe interne de la cheville, des 2 côtés.



En cas de constipation spasmodique (avec douleurs, sensations de besoin et bruits dans le ventre), masser le point, par pression circulaire forte, pendant deux à trois minutes et deux ou trois fois par jour.

25 E, *Axe céleste.*
A deux doigts en dehors de l'ombilic, sur la ligne horizontale, des 2 côtés.



Remarque

L'emploi abusif de laxatifs est à éviter car il peut léser, à la longue, la muqueuse intestinale.

Il est conseillé, surtout aux enfants, d'aller tous les jours aux toilettes à la même heure pendant cinq minutes, même sans sensation de besoin.

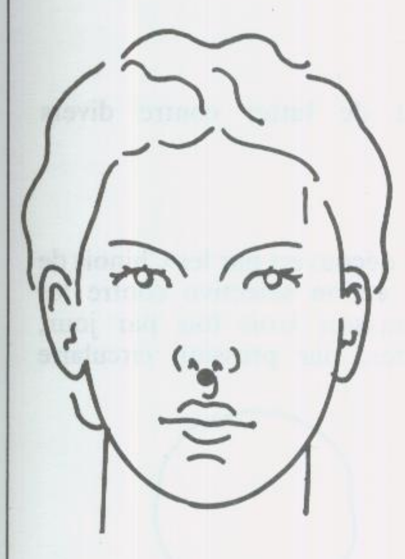
Contractures, Voir « Muscles ».

CONVULSIONS (de l'enfant)

Les convulsions peuvent survenir chez l'enfant à l'occasion d'une forte fièvre (39 °-40 °C). Elles se manifestent par un raidissement du corps et de violents tremblements de la tête et des membres.

Il convient d'appeler d'urgence un médecin au chevet du malade. En attendant, on peut baigner l'enfant dans une eau dont la température est inférieure de 2° C à celle du malade.

On peut aussi effectuer des pincements répétés sur la peau au niveau des points suivants, reconnus pour leur action réanimatrice générale en cas de troubles neurologiques graves (voir aussi « Choc »).



26 VG, *Centre de l'homme.* Juste sous le nez, en haut du sillon naso-labial.



Shixuan, *Dix Déclarations.* Au bout de chacun des dix doigts.

Voir aussi « Sanglot ».

COQUELUCHE

La coqueluche est une maladie contagieuse provoquée par un bacille, le symptôme le plus caractéristique en est la fameuse quinte de toux suivie d'une inspiration longue et bruyante comparée au « chant du coq ».

Mais la coqueluche n'est pas seulement impressionnante avec sa toux spasmodique et les vomissements de glaires qui l'accompagnent, elle est aussi très éprouvante et épuisante avec un retentissement sur l'état général.

Le traitement classique par antibiotiques n'est pas toujours concluant, alors que la vaccination anticoquelucheuse, obligatoire en France, a contribué de façon notoire à enrayer les épidémies.

Points à masser

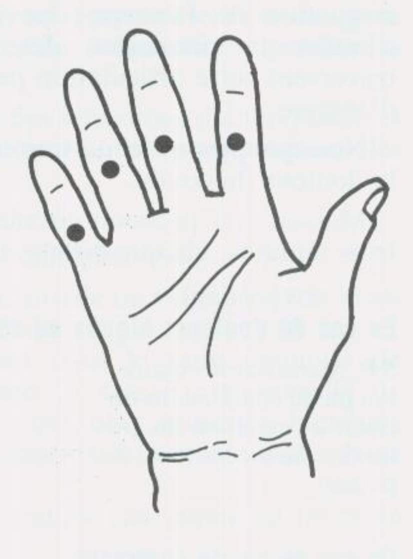
Les massages permettront de lutter contre divers symptômes.

En cas d'accès de toux.

Le *Ding Chuan* est un point découvert par les Chinois de l'époque moderne pour son action sélective contre les affections respiratoires. Le masser trois fois par jour, pendant deux à trois minutes, par pression circulaire douce.

Ding Chuan, *Calme l'essoufflement.*
Au bas de la nuque, à deux doigts de part et d'autre de la première saillie visible lorsqu'on fléchit le cou (épine de la septième cervicale).

Les Si Feng (points spécifiques de la coqueluche et des affections digestives des enfants) sont à stimuler avec un ongle, matin et soir, pendant deux à trois minutes en tout pour les huit doigts :



Si Feng, *Quatre Coutures.* A la face palmaire des quatre derniers doigts, aux plis de flexion des premières articulations entre phalanges.

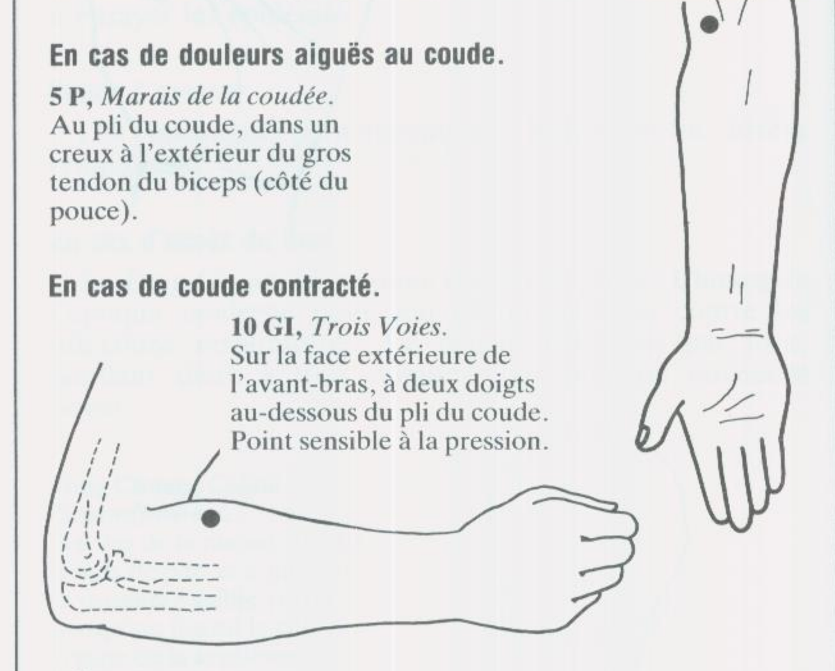
Cordes vocales, Voir « Voix ».
Cou, Voir « Nuque ».

COUDE

Toute articulation représente, en médecine chinoise, une barrière énergétique naturelle à la bonne circulation de l'énergie et du sang. Une douleur au niveau de cette barrière augmente encore la stagnation de l'énergie. Le traitement consiste donc à stimuler la circulation des méridiens spécifiques qui traversent cette articulation par l'intermédiaire des points d'énergie.

Nous proposons ici un traitement symptomatique contre la douleur du coude.

Masser, par pression circulaire forte, pendant deux ou trois minutes, chaque point.



En cas de douleurs aiguës au coude.

5 P, *Marais de la coudée.*
Au pli du coude, dans un creux à l'extérieur du gros tendon du biceps (côté du pouce).

En cas de coude contracté.

10 GI, *Trois Voies.*
Sur la face extérieure de l'avant-bras, à deux doigts au-dessous du pli du coude. Point sensible à la pression.

Remarque

Il est à noter que l'arthrose se manifeste rarement au coude.

Voir aussi « Rhumatismes ».
Coup de chaleur, Voir « Chaleur ».

On peut être pris de crampe(s) au cours d'un effort musculaire en particulier dans un milieu froid (par exemple en nageant). Ou bien, pendant la nuit, elles affectent alors en général les muscles du mollet, dont la violente contracture provoque une extension du pied. Enfin, les crampes se manifestent fréquemment pendant la grossesse.

Les impatiences, qui sont des sensations d'énervement et d'agitation dans les jambes, peuvent être rapprochées des crampes.

Les causes des crampes sont multiples

— mauvaise circulation artérielle ou veineuse (voir aussi « Artères, Artérite », « Varices ») ;

— troubles électrolytiques dans le sang, manque de potassium, de calcium. Dans ce cas, il est conseillé de consommer des fruits secs (figues, noix, noisettes, bananes, pruneaux, etc.) et des aliments à saveur salée (voir « Alimentation ») ;

— prise de certains diurétiques (en parler au médecin traitant) ;

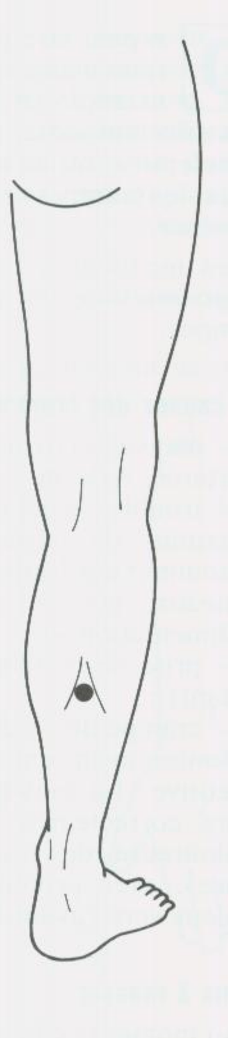
— crampe dite « de l'écrivain » : elle intervient chez des personnes ayant une activité manuelle importante, fine ou répétitive. La personne qui est atteinte n'arrive plus à écrire correctement du fait de la contracture, parfois douloureuse, des muscles de la pince (entre l'index et le pouce), avec prolongement de la contracture et de la douleur vers l'avant-bras et le coude.

Points à masser

Au moment de la crampe, par pression circulaire douce, pendant quelques minutes, jusqu'à cessation du trouble, ou en prévention, une ou deux fois par jour, pendant deux à trois minutes, masser chaque point.

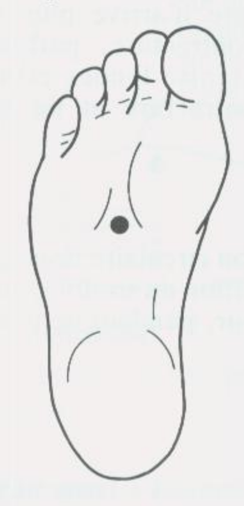
En cas de crampe au mollet.

57 V, *Montagne de soutien.*
Au milieu des muscles du mollet, dans la dépression dessinée par un « V » renversé.

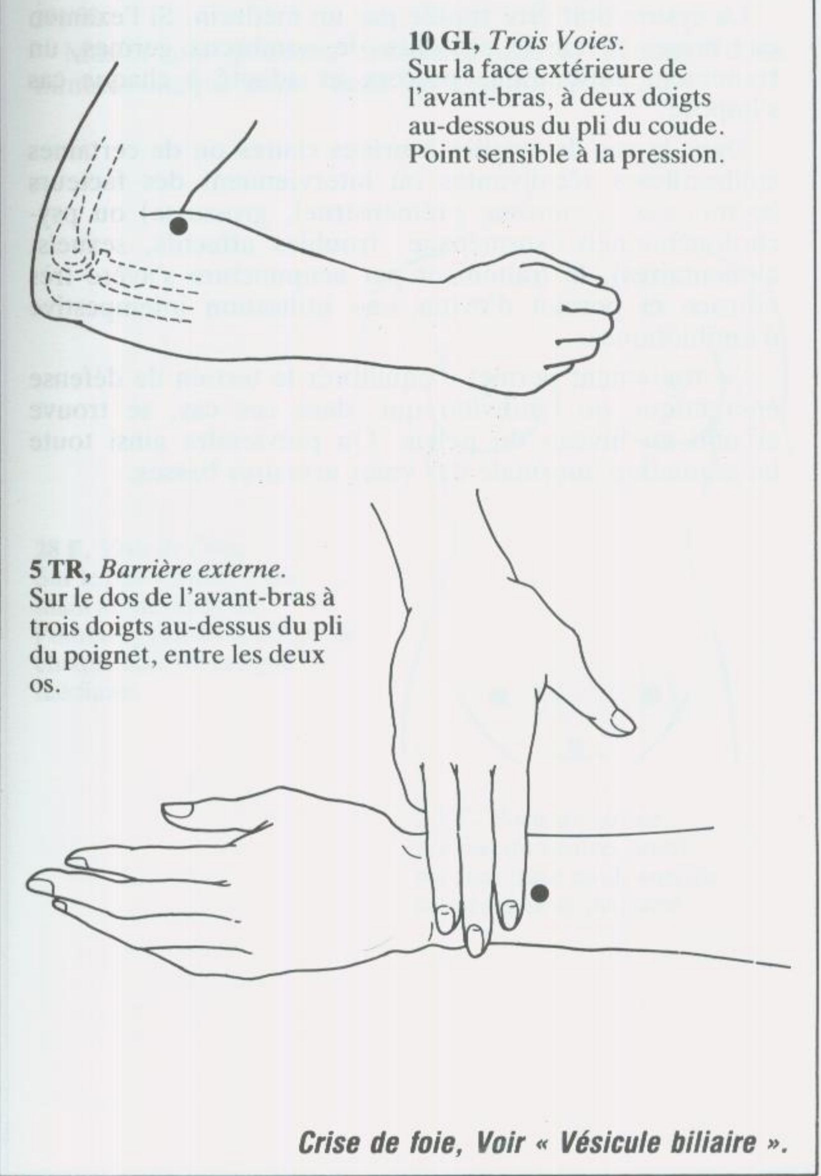


En cas de crampe au pied.

1 Rn, *Source jaillissante.*
A la plante du pied, dans le creux qui se forme lorsqu'on fléchit.



En cas de crampe de l'écrivain, on peut se soigner par pression circulaire forte, pendant trois minutes sur chaque point, matin et soir, tous les jours jusqu'à amélioration.



10 GI, *Trois Voies.*
Sur la face extérieure de l'avant-bras, à deux doigts au-dessous du pli du coude. Point sensible à la pression.

5 TR, *Barrière externe.*
Sur le dos de l'avant-bras à trois doigts au-dessus du pli du poignet, entre les deux os.

Crise de foie, Voir « Vésicule biliaire ».

CYSTITE - CYSTALGIE

La cystite se manifeste par une sensation de brûlure au niveau de l'urètre au moment de la miction ainsi que par des envies impérieuses et fréquentes d'uriner.

La cystite doit être traitée par un médecin. Si l'examen des urines révèle la présence de nombreux germes, un traitement antibiotique précoce et adapté à chaque cas s'impose.

Dans le cas de cystites à urines claires ou de certaines colibacilloses récidivantes où interviennent des facteurs hormonaux (syndrome prémenstruel, grossesse) ou psychofonctionnels (surmenage, troubles affectifs, sexuels, alimentaires), le traitement par acupuncture s'avère très efficace et permet d'éviter une utilisation intempestive d'antibiotiques.

Ce traitement permet d'équilibrer le terrain de défense énergétique de l'individu qui, dans ces cas, se trouve affaibli au niveau du pelvis. On préviendra ainsi toute inflammation anormale des voies urinaires basses.

Points à masser

Pour atténuer une cystalgie (douleurs et brûlures de la vessie) boire environ deux litres d'eau par jour, éviter les mets épicés, l'alcool, le tabac, au moins pendant quelques jours.

Masser par pression circulaire douce, pendant deux minutes chaque point, deux ou trois fois par jour.

28 E, *Voie de l'eau.*
Sur le bas-ventre, à une main au-dessous de l'ombilic, et à trois doigts de chaque côté de la ligne médiane.

2 VC, *Porte de virilité.*
Au bas du ventre, point médian juste au-dessus du rebord osseux du pubis.

DÉMANGEAISONS

Nous traiterons ici les démangeaisons de la peau en tant que symptômes. Il peut s'agir de démangeaisons sans cause véritablement retrouvée que l'on peut qualifier de prurit psychogène ou prurit essentiel. Lorsqu'il y a une cause, le premier réflexe sera, bien sûr, de la soigner avant tout (diabète, allergie aux médicaments, aux produits de beauté, aux synthétiques, infections mycosiques, gale, prurigo, hépatite...).

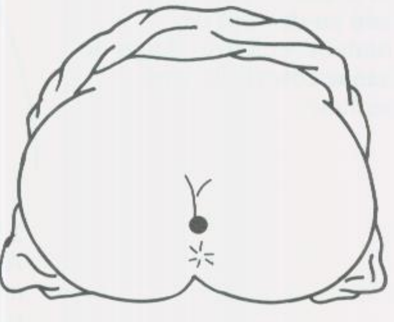
Quant aux démangeaisons dues à l'urticaire, psoriasis, hémorroïdes, voir sous les rubriques correspondantes.

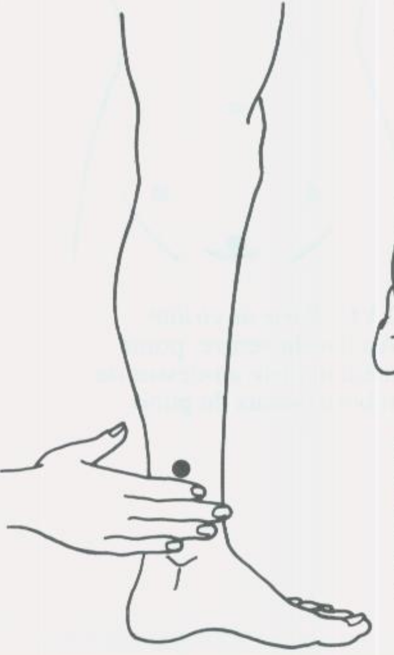
Points à masser

Pour chaque cas, choisir un des points. Le masser, par pression circulaire forte, une ou deux fois par jour, pendant deux à cinq minutes.

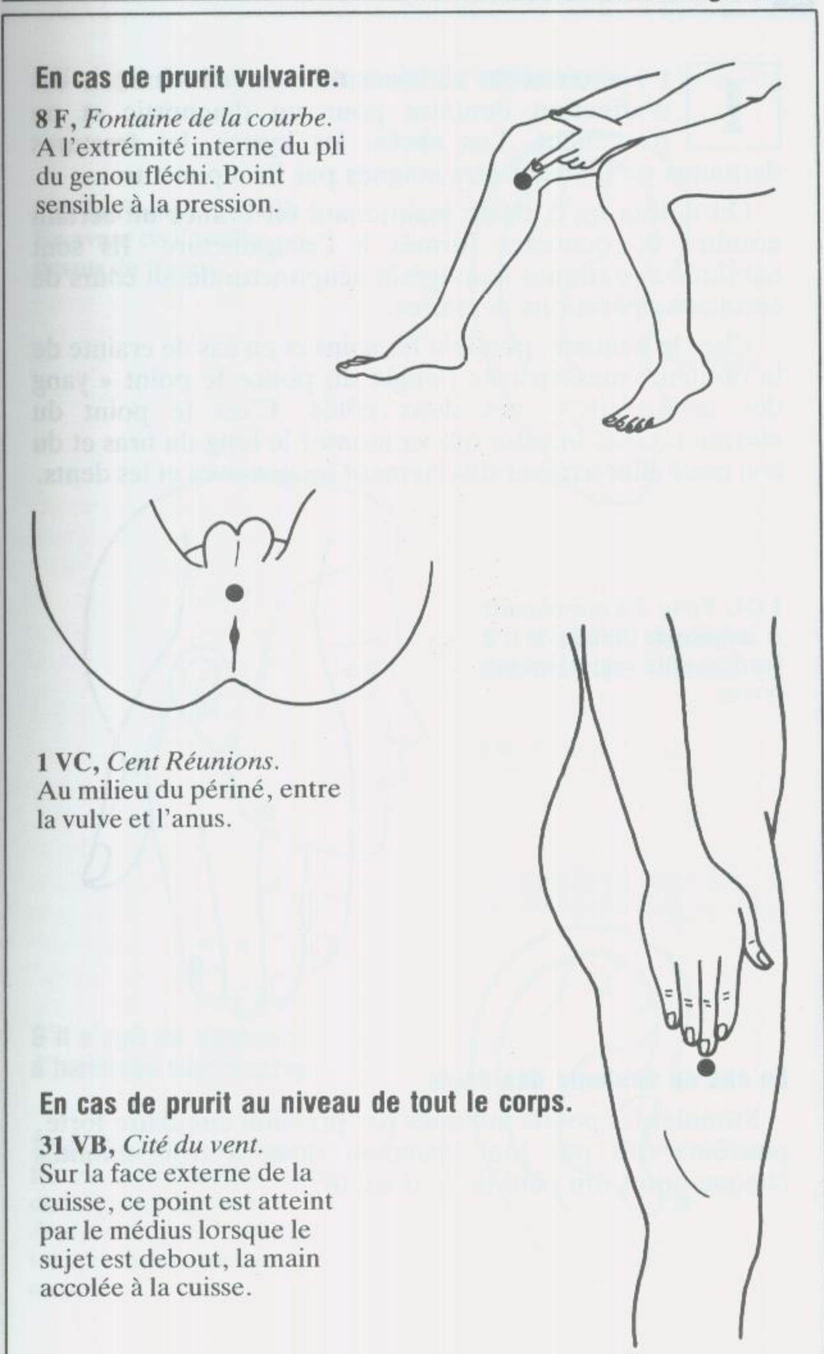
En cas de prurit anal.

1 VG, *Augmente la force.* Juste entre la pointe du coccyx et l'anus.





6 Rte, *Réunion des trois yin.* Sur la face interne de la jambe, à quatre doigts au-dessus de la pointe externe de la cheville. Masser des deux côtés en même temps.



En cas de prurit vulvaire.

8 F, *Fontaine de la courbe.*
A l'extrémité interne du pli du genou fléchi. Point sensible à la pression.

1 VC, *Cent Réunions.*
Au milieu du périné, entre la vulve et l'anus.

En cas de prurit au niveau de tout le corps.

31 VB, *Cité du vent.*
Sur la face externe de la cuisse, ce point est atteint par le médius lorsque le sujet est debout, la main accolée à la cuisse.

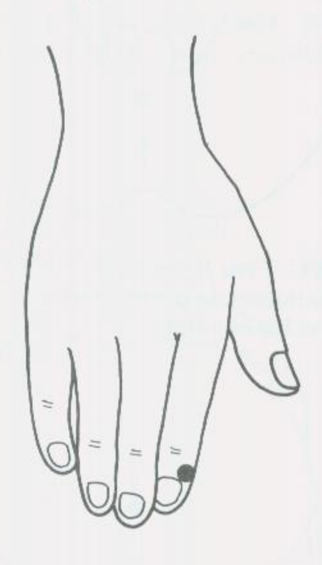
DENTS

Il est conseillé de consulter un dentiste en cas d'affection dentaire pour un diagnostic et un traitement. Les abcès, les kystes, les fractures dentaires ne peuvent être soignés par l'acupuncture.

On notera qu'il existe maintenant en France un certain nombre de dentistes formés à l'acupuncture. Ils sont habilités à pratiquer l'analgésie acupuncturale au cours de certaines opérations dentaires.

Chez le dentiste, pendant les soins et en cas de crainte de la douleur, masser avec l'ongle du pouce le point « yang des marchands », des deux côtés. C'est le point du méridien Gros Intestin qui va monter le long du bras et du cou pour aller irriguer directement les gencives et les dents.

1 GI, *Yang des marchands.* A la base de l'ongle de l'index, côté regardant le pouce.

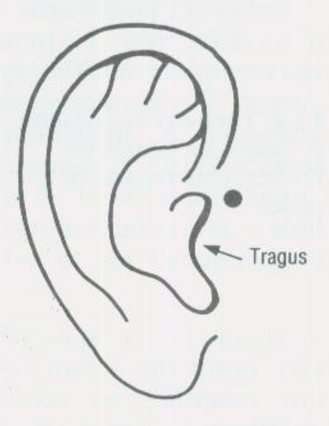


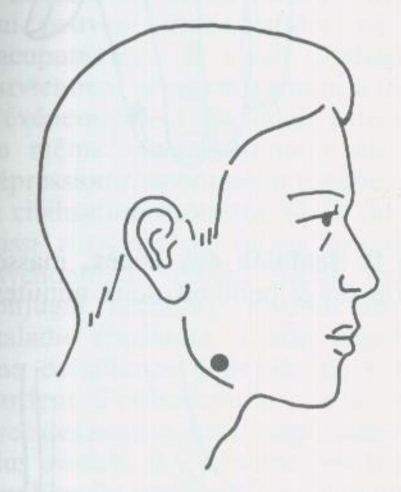
En cas de douleurs des dents

Stimuler les points indiqués par pression circulaire forte, plusieurs fois par jour, pendant deux à trois minutes chaque point, du côté de la douleur.

S'il s'agit de douleurs des molaires supérieures

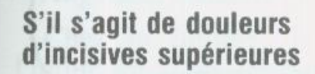
21 TR, *Porte de l'oreille.*
En avant de l'oreille, au-dessus du tragus.





S'il s'agit de douleurs des molaires inférieures

5 E, *Grand Accueil.*
Juste à l'angle de la mâchoire inférieure.



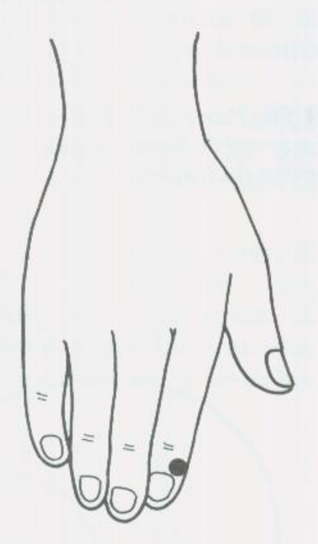
S'il s'agit de douleurs d'incisives supérieures

2 VB, *Réunion de l'ouïe.*
En avant de l'oreille, en bas du tragus et dans une dépression que l'on palpe lorsque la bouche est ouverte.



S'il s'agit de douleurs d'incisives inférieures

1 GI, *Yang des marchands.* A l'angle de l'ongle de l'index, côté regardant le pouce.



S'il s'agit de douleurs de la dentition des bébés, masser doucement avec le bout du doigt pendant deux minutes, deux ou trois fois par jour.

60 V. Entre la pointe externe de la cheville et le tendon d'Achille.



DÉPRESSION

On considère en général deux sortes de dépressions.

La première, appelée « dépression endogène », correspondrait notamment à une altération d'ordre chimique au niveau du métabolisme complexe des cellules nerveuses, sur un terrain psychoaffectif fragile. Elle survient souvent assez brutalement, la personne devient vite mélancolique et désespérée de ne plus avoir aucun entrain devant toute valeur de la vie quotidienne. Ces dépressions endogènes sont heureusement rares et sont traitées avec succès par l'allopathie et par l'acupuncture comme aide supplémentaire.

La seconde concerne les « dépressions réactionnelles » qui peuvent être traitées en première intention par l'acupuncture. Il s'agit d'altérations de l'humeur qui surviennent progressivement à la suite d'une accumulation d'événements et de soucis extérieurs vécus consciemment ou même inconsciemment de façon traumatisante. La dépression réactionnelle touche un bon nombre de gens de la civilisation moderne (1/10 de la population). Elle peut aussi survenir de façon brutale à la suite d'un choc psychoaffectif récent (deuil, perte d'un emploi, conflit conjugal, accident...), d'un surmenage inhabituel, d'une maladie épuisante. L'état dépressif se manifeste comme une défaillance générale de l'énergie, de la vitalité, de l'ardeur d'entreprendre. Une certaine tristesse s'installe avec des sentiments d'impuissance et d'inutilité. A un stade plus avancé, il y a même des troubles de la mémoire, des troubles du sommeil, des troubles fonctionnels atteignant l'appareil digestif, respiratoire et cardiaque (voir aussi « Angoisse, Anxiété », « Psychisme »).

Chez la femme, la dépression peut apparaître par l'influence d'un déséquilibre hormonal, que ce soit en période prémenstruelle, après une grossesse ou en période de ménopause, étapes de l'existence parfois mal vécues.

L'équilibrage énergétique agissant sur les différents mouvements psychiques (voir « Psychisme-Psychosomatique ») doit être entrepris le plus tôt possible, associé ou non à une prise en charge psychothérapique

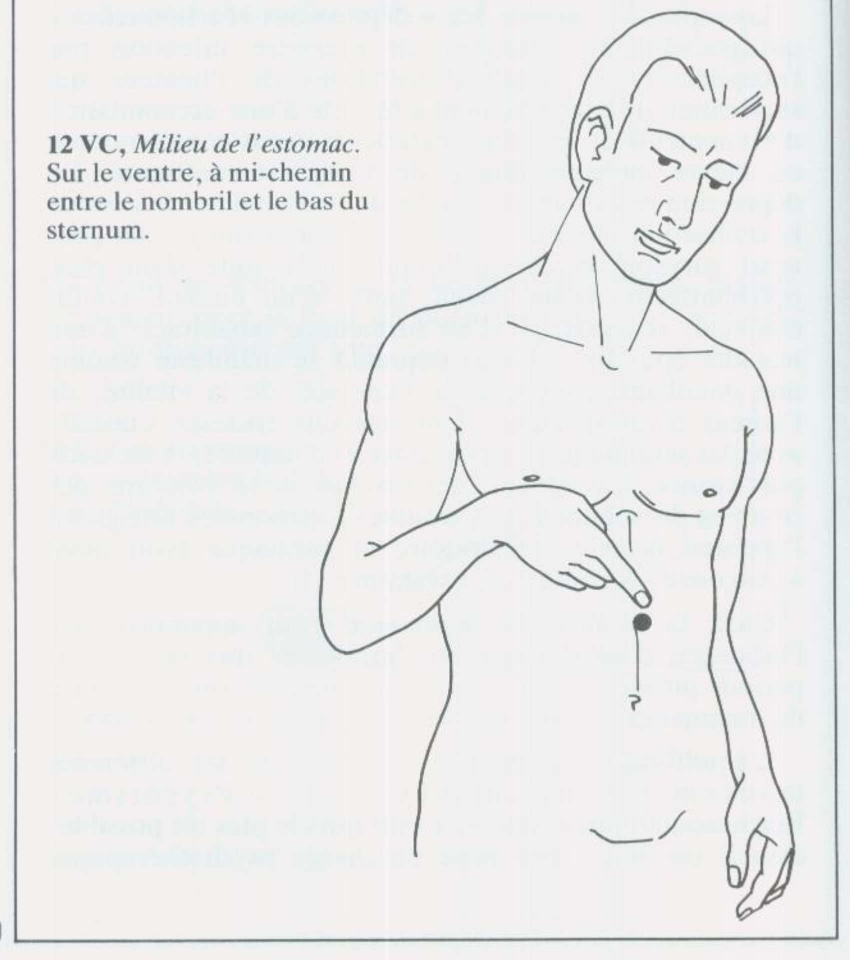
(selon la demande exprimée par le patient). Les résultats sont alors excellents.

En attendant, certains points « recettes » peuvent être massés pour améliorer la répartition de l'énergie vitale.

Points à masser

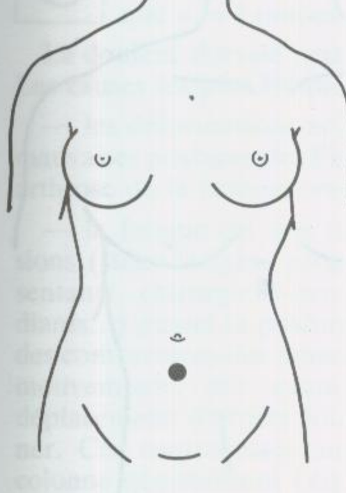
Masser, par pression douce, pendant une à trois minutes, pour chaque point, deux ou trois fois par jour.

En cas de dépression avec oppression dans la poitrine.

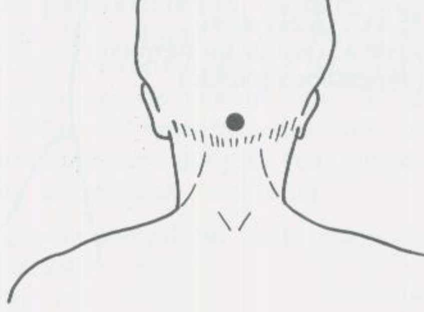


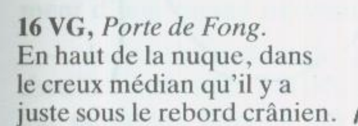
12 VC, *Milieu de l'estomac.* Sur le ventre, à mi-chemin entre le nombril et le bas du sternum.

En cas de dépression avec envie de suicide.



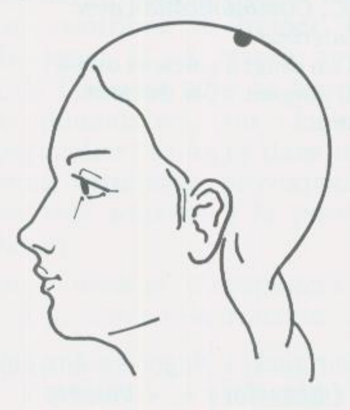
6 VC, *Mer du sang et de l'énergie.*
A deux doigts au-dessous du nombril, sur la ligne médiane.

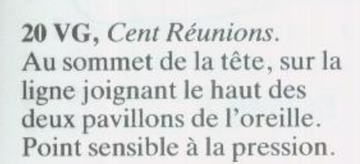




16 VG, *Porte de Fong.*
En haut de la nuque, dans le creux médian qu'il y a juste sous le rebord crânien.

En cas de dépression avec désespoir, esprit tremblant.





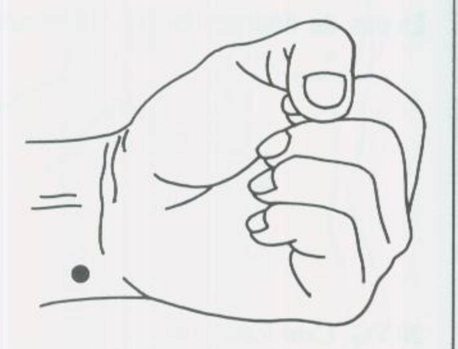
20 VG, *Cent Réunions.*
Au sommet de la tête, sur la ligne joignant le haut des deux pavillons de l'oreille. Point sensible à la pression.

En cas de dépression avec horreur de la compagnie.

15 VC, *Queue de pie.*
Juste à la pointe du sternum (appendice xiphoïde).

En cas de dépression avec gémissements, soupirs, chagrin.

5 C, *Communication avec l'intérieur.*
A un doigt au-dessus du pli du poignet, côté du petit doigt.



Voir aussi « Angoisse-Anxiété », « Emotivité », « Obsessions », « Volonté ».
Doigts, Voir « Mains ».

DOS (douleurs du dos)



Concernant les douleurs de la nuque et des lombes, voir sous les rubriques correspondantes (« Nuque », « Lombes »).

La douleur dorsale peut atteindre les sujets de tout âge. Les causes les plus fréquentes sont :

— les déformations acquises (cyphose, scoliose) par les mauvaises postures dès l'enfance ou par l'installation d'une arthrose de la colonne vertébrale ;

— la fatigue du dos rencontrée dans certaines professions (sténodactylo, programmeurs, standardistes, représentants, chirurgiens-dentistes, musiciens, écrivains, étudiants...) quand la position assise prolongée finit par créer des contractures des muscles paravertébraux. Certains faux mouvements, par exemple lors d'une prise ou d'un déplacement d'objets lourds, peuvent aussi les occasionner. Ces contractures anarchiques de chaque côté de la colonne déstabilisent l'équilibre des vertèbres dorsales, ce qui peut provoquer des douleurs névralgiques (par pincement d'une racine nerveuse entre deux vertèbres).

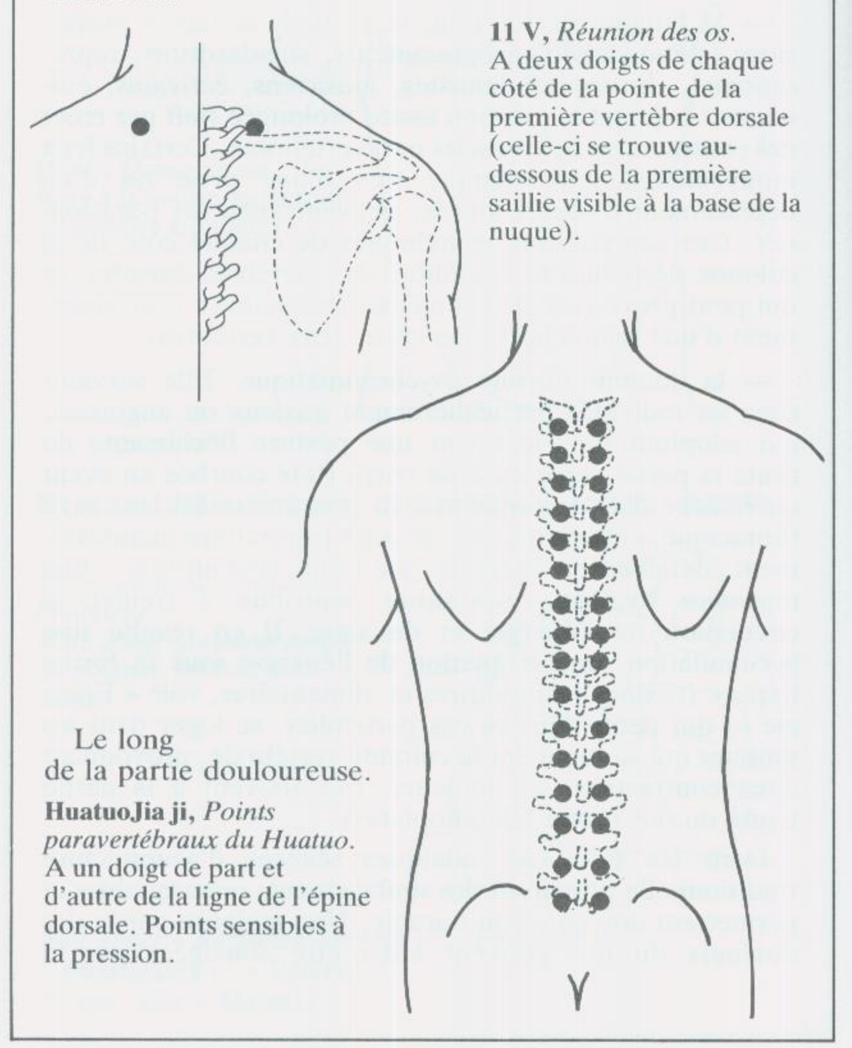
— la douleur dorsale psychosomatique. Elle survient chez les individus particulièrement anxieux ou angoissés, qui adoptent sans le savoir une posture fléchissante de toute la partie supérieure du corps (tête courbée en avant ou rentrée dans les épaules). Ils bloquent ainsi leur cage thoracique, entraînant une capacité respiratoire manifestement défaillante. Pour le médecin acupuncteur, une mauvaise hygiène respiratoire contribue à freiner la circulation de l'énergie et du sang. Il en résulte une accumulation, une stagnation de l'énergie sous sa forme impure (toxines respiratoires et alimentaires, voir « Energie ») qui peut, dans ce cas particulier, se loger dans les muscles qui soutiennent la colonne vertébrale, provoquant alors contractures et douleurs, très souvent à la partie haute du dos (entre les omoplates).

Dans les trois cas, quelques séances d'acupuncture traditionnelle procurent des soulagements remarquables et permettent une guérison durable. Une majeure partie des douleurs du dos peuvent aussi être soulagées par la

pression-massage des points d'acupuncture, par la moxibustion ou par l'application d'aimants (rôle anti-inflammatoire et décontracturant).

Points à masser

Par pression circulaire douce, pendant deux à trois minutes chaque point, une ou deux fois par jour. Moxas conseillés.



11 V, *Réunion des os.* A deux doigts de chaque côté de la pointe de la première vertèbre dorsale (celle-ci se trouve au-dessous de la première saillie visible à la base de la nuque).

Le long de la partie douloureuse.

HuatuoJia ji, *Points paravertébraux du Huatuo.* A un doigt de part et d'autre de la ligne de l'épine dorsale. Points sensibles à la pression.

ÉJACULATION PRÉCOCE



L'éjaculation précoce est un trouble sexuel assez répandu. Il ne faut pas le confondre avec l'impuissance.

De nos jours, les hommes, se sentant moins culpabilisés, peuvent en parler plus librement et viennent de plus en plus fréquemment consulter le médecin pour régler ce problème.

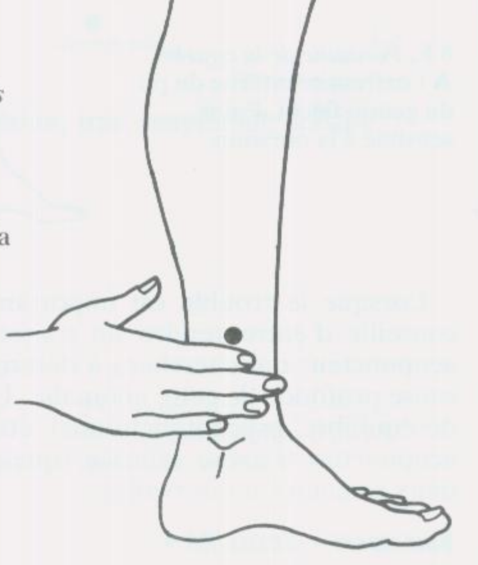
L'éjaculation précoce est d'origine psychofonctionnelle et peut être entretenue par un engrenage psychologique fait de sentiment de crainte et de manque de confiance en soi.

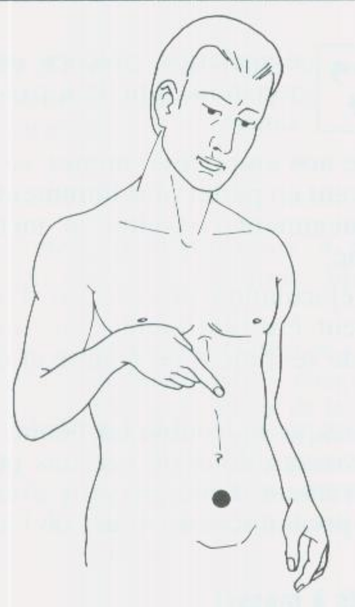
Lorsque le trouble est bénin, la stimulation par pression et massage doux de certains points permet de ralentir le mouvement d'énergie yang excessif qui entraîne l'éjaculation prématurée au cours de l'acte sexuel.

Points à masser

Masser par pression circulaire douce, une fois tous les deux jours environ, pendant cinq minutes, l'un des points suivants (à droite ou à gauche).

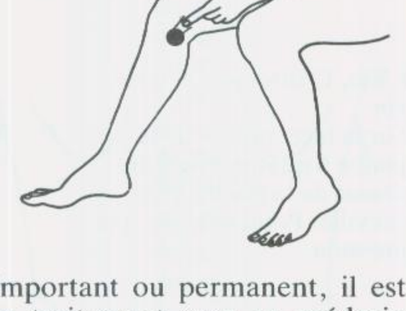
6 Rte, *Croisement des trois yin.*
Sur la face interne de la jambe à quatre doigts au-dessus de la pointe de la cheville. Point sensible à la pression.





4 VC, *Barrière de la source.*
A quatre doigts sous le nombril sur la ligne médiane.

Avant l'acte sexuel, si l'éjaculation est généralement trop rapide : par pression circulaire douce, pendant une à deux minutes de chaque côté. Ce massage peut être effectué par la partenaire.



8 F, *Fontaine de la courbe.*
A l'extrémité interne du pli du genou fléchi. Point sensible à la pression.

Lorsque le trouble est important ou permanent, il est conseillé d'entreprendre un traitement avec un médecin acupuncteur qui cherchera à déterminer avec le patient la cause profonde de cette anomalie. Une fois le diagnostic de déséquilibre psychofonctionnel établi, le traitement par acupuncture s'avère efficace (quelques séances à une ou deux semaines d'intervalle).

Voir aussi « Sexualité ».

ÉMOTIVITÉ - TRAC - TIMIDITÉ

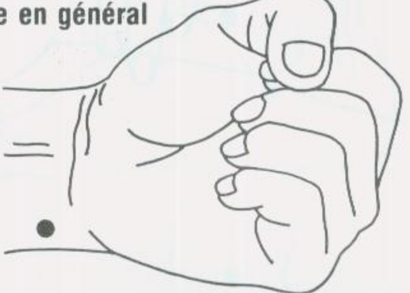
En médecine traditionnelle chinoise, les cinq sentiments ou émotions naturels (colère, joie, tristesse, peur, anxiété), lorsqu'ils se manifestent de façon excessive et répétée, peuvent influencer sur le bon fonctionnement des organes (« âmes végétatives », voir « Psychisme-Psychosomatique »). Cela se traduit d'une manière générale par un dérèglement précis de la circulation énergétique, ce qui peut entraîner des troubles fonctionnels au niveau des organes ainsi qu'une plus grande vulnérabilité émotionnelle.

Points à masser

On peut calmer l'excès d'émotivité en agissant soi-même sur des points d'énergie par pression circulaire douce, pendant une à deux minutes, sur chaque point, trois à six fois par jour, selon l'intensité du symptôme.

En cas d'émotivité psychique en général

5 C, *Communication avec l'intérieur.*
A un doigt au-dessus du pli du poignet dans un creux, côté du petit doigt.

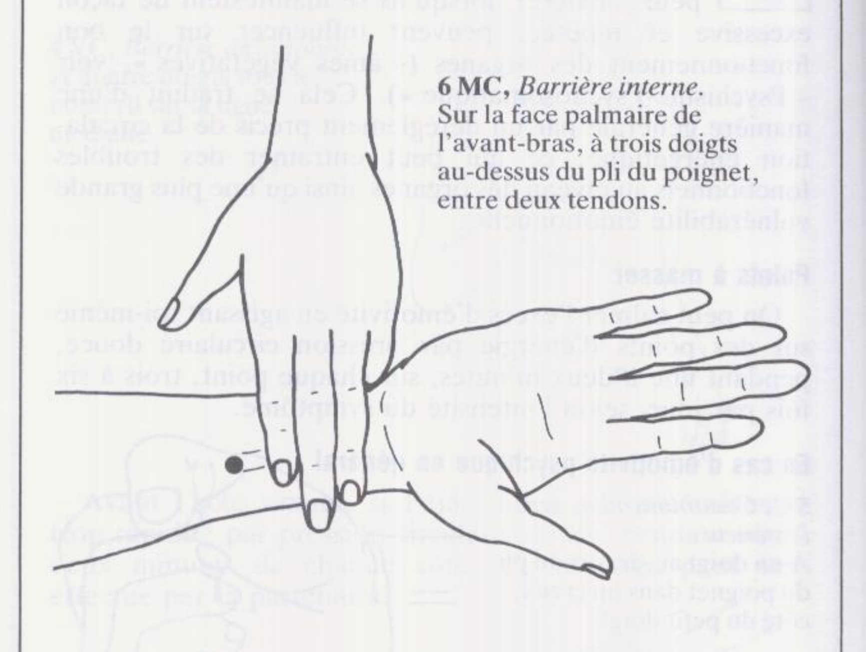


En cas de faiblesse soudaine, trac, respiration difficile.



3 C, *Jeune mer.*
A l'extrémité interne du pli du coude, quand il est fléchi.

En cas de timidité, trac aux examens, aux entretiens, se masser la veille et le matin de l'épreuve.



6 MC, *Barrière interne.*
Sur la face palmaire de l'avant-bras, à trois doigts au-dessus du pli du poignet, entre deux tendons.

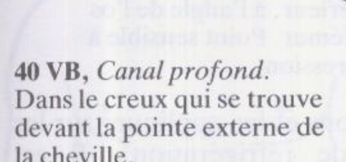
Enrouement, Voir « Voix ».

ENTORSES

Nous éliminerons l'entorse grave avec arrachement — ou rupture — ligamentaire, qui nécessite un traitement orthopédique chirurgical ou la mise d'un plâtre.

En cas d'entorse de la cheville, se traduisant par la torsion de celle-ci (chute sportive, marche ratée). Si c'est une entorse simple (étirement du ligament latéral externe), pour éviter l'œdème et l'inflammation, on pratiquera des massages par pression circulaire douce pendant environ deux à trois minutes sur chaque point dès les premières heures après le choc, à renouveler par la suite deux ou trois fois par jour.

62 V, *Vaisseau de l'heure Shen.*
Dans le creux juste sous la pointe externe de la cheville.



40 VB, *Canal profond.*
Dans le creux qui se trouve devant la pointe externe de la cheville.



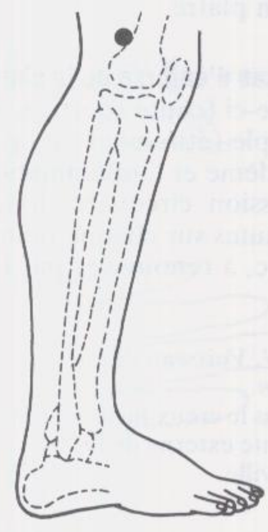


41 E, *Torrent impétueux.*
En plein milieu du cou-de-pied dans un creux entre deux tendons.

En cas d'entorse du genou, à l'occasion de sports violents (football, ski...). Agir par pression circulaire douce pendant cinq minutes sur chaque point, deux ou trois fois par jour.

9 Rte, *Fontaine du yin.*
Sur la face intérieure de la jambe, dans l'angle de l'os du tibia. Point sensible à la pression.





33 VB, *Barrière du yang.*
Au-dessus du genou, côté extérieur, à l'angle de l'os du fémur. Point sensible à la pression.

On peut aussi utiliser des glaçons et les appliquer sur les points douloureux (méthode de réfrigération). Il est conseillé de contenir l'articulation avec une bande d'élastoplaste.

Enfin, on peut consulter le médecin acupuncteur qui, en plus du traitement local, stimulera les méridiens d'énergie qui traversent la partie malade, afin d'empêcher le « blocage » de l'articulation par l'œdème.

Ces dernières années, certains médecins utilisent l'application directe de petits aimants (face sud, anti-inflammatoire) sur les points d'acupuncture ou les points sensibles à la pression, ce qui donne des résultats très encourageants.

ÉNURÉSIE (pipi au lit)



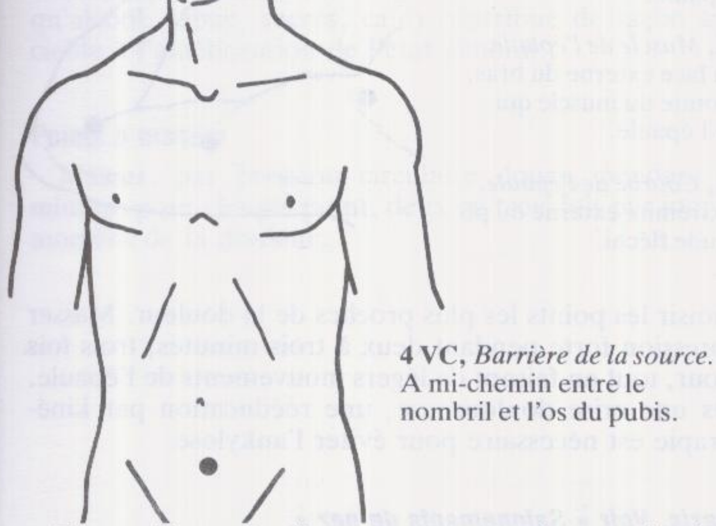
Les causes organiques (malformation, infection) sont heureusement rares et demandent un traitement médical ou chirurgical spécifique.

En fait, l'énurésie a le plus souvent une origine psychoaffective (naissance d'un frère ou d'une sœur, conflit parental, changement d'environnement...). Dans ce cas, il s'agit avant tout d'éviter la dramatisation (réprimandes et punitions trop sévères qui ne peuvent qu'accentuer l'angoisse de l'enfant) ou, au contraire, la démission pure et simple (l'enfant se sent abandonné affectivement).

De toute façon, ne pas oublier de faire uriner l'enfant avant qu'il se couche, et éviter qu'il ne boive beaucoup dès la fin d'après-midi.

Point à masser

Pratiquer des petits massages par effleurement du bout du doigt sur le point *4 VC* pendant cinq minutes, le soir avant le coucher. Ce massage peut être aussi effectué par l'enfant lui-même.



4 VC, *Barrière de la source.*
A mi-chemin entre le nombril et l'os du pubis.

En cas d'insuccès, l'acupuncture peut être pratiquée sans problème sur un enfant dès l'âge de cinq-six ans (selon sa maturité) avec d'excellents résultats.

ÉPAULE

Les douleurs de l'épaule proviennent de lésions inflammatoires touchant les différents tendons ou la capsule articulaire qui coiffe cette articulation. Dans ce cas, l'os lui-même n'est pas touché et présente une image normale en radiographie, à l'exception parfois de petites calcifications au niveau d'un tendon.

Cette affection est appelée « périarthrite ». Elle est à l'origine de douleurs aiguës et parfois d'une importante limitation des mouvements. Elle peut durer de quelques semaines à plusieurs mois. Aussi est-il indiqué d'avoir recours à un traitement rapide par acupuncture (deux à six séances).

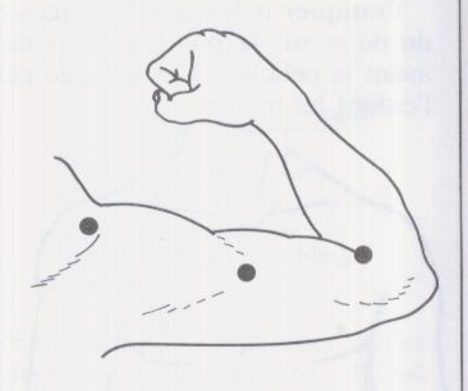
Points à masser

On peut aussi se soigner en massant les points suivants.

15 GI, *Os de l'épaule.*
Le bras à l'horizontal, dans un creux situé au sommet de l'épaule.

14 GI, *Muscle de l'épaule.*
Sur la face externe du bras, à la pointe du muscle qui coiffe l'épaule.

11 GI, *Courbe de l'épaule.*
A l'extrémité externe du pli du coude fléchi.



Choisir les points les plus proches de la douleur. Masser par pression forte pendant deux à trois minutes, trois fois par jour, tout en faisant de légers mouvements de l'épaule. Après une crise douloureuse, une rééducation par kinésithérapie est nécessaire pour éviter l'ankylose.

Épistaxis, Voir « Saignements de nez ».
Érection, Voir « Éjaculation précoce », « Impuissance », « Sexualité ».
Éructations, Voir « Aérophagie ».
Esthétique, Voir « Cellulite », « Obésité », « Rides ».

En cas de douleurs ou de crampes d'estomac, il est important de définir leur cause. Il peut s'agir d'une simple gastrite transitoire, d'une gastrite plus ancienne, d'un ulcère de l'estomac ou du duodénum (les douleurs sont alors rythmées par les repas), d'une hernie hiatale (située là où la partie haute de l'estomac remonte à travers le muscle du diaphragme) ou encore d'un cancer.

Toute symptomatologie durable de l'estomac demande donc des investigations radiologiques ou fibroscopiques.

Les traitements par médication allopathique (pansements antiacides, antihistaminiques) sont très efficaces, mais pas toujours suffisants.

Le traitement par acupuncture consiste à rééquilibrer l'ensemble des énergies physiques, psychiques et fonctionnelles de l'individu, et permet ainsi une meilleure guérison.

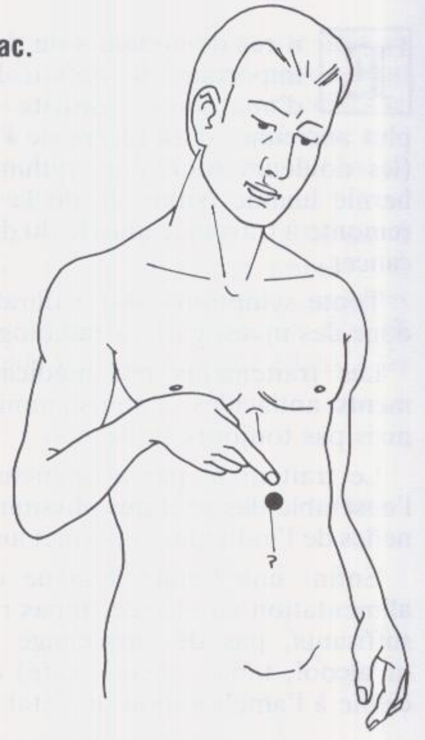
Enfin, une bonne hygiène de vie (activité physique, alimentation équilibrée, repas réguliers, repos et sommeil suffisants, pas de surmenage ni d'abus d'excitants tels qu'alcool, tabac, sucres, café) contribue de façon appréciable à l'amélioration de l'état général.

Points à masser

Masser, par pression circulaire douce, pendant deux minutes pour chaque point, deux ou trois fois par jour et au moment de la douleur.

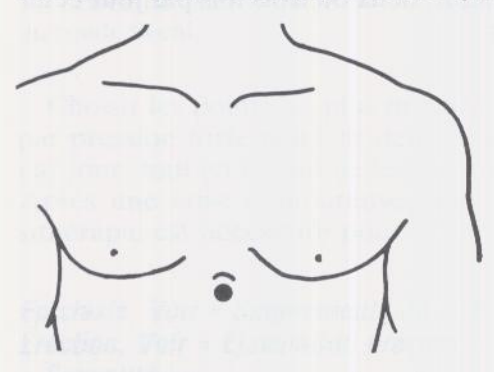
En cas de crampes d'estomac.

12 VC, *Milieu de l'estomac.*
Sur le ventre, à mi-chemin entre le nombril et le bas du sternum.



En cas de spasmes du diaphragme, Voir « Hoquet ».

En cas de hernie hiatale, d'acidité qui remonte.



14 VC, *Source de vie.*
Dans un creux juste à la pointe inférieure du sternum.

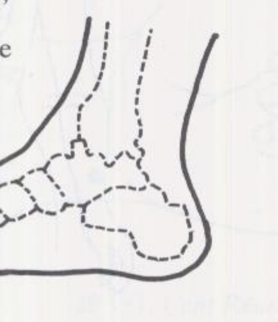
Ne pas s'allonger tout de suite après le repas.



En cas de digestion lente.

36 E, *Trois Voies de la jambe.*
Sur le côté extérieur de la jambe, à quatre doigts au-dessous de la rotule. Point sensible à la pression. Choisir le point à droite ou à gauche.

4 Rte, *Trois Générations.*
Sur le bord interne du pied, dans une dépression que l'on ressent en remontant le doigt sous l'os. Côté droit ou gauche.



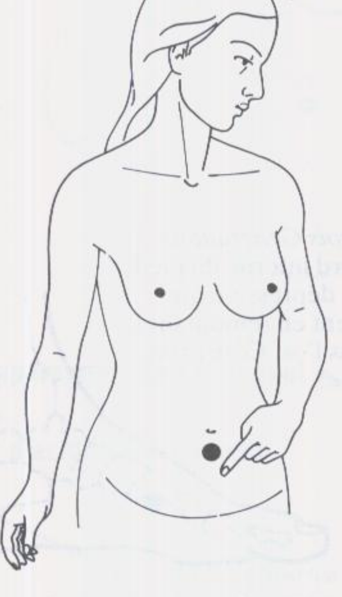
Éternuements, Voir « Rhinites ».
Évanouissement, Voir « Choc ».
Face, Voir « Névralgie faciale », « Paralysie faciale », « Tics », « Visage ».

FATIGUE

On distingue trois types de fatigue.

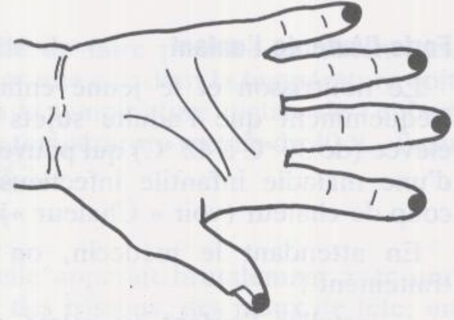
La fatigue physique, survenant pendant ou après une maladie éprouvante. Dans ce cas, il s'agit de récupérer l'énergie perdue au cours de la lutte de l'organisme contre la maladie par le repos, un sommeil suffisant et une alimentation équilibrée. On peut aussi masser en tonification et appliquer des moxas (voir ce terme) sur le point suivant.

Masser, par pression circulaire douce, pendant cinq minutes chaque matin.



6 VC, *Mer de l'énergie.* A deux doigts sous le nombril, sur la ligne médiane.

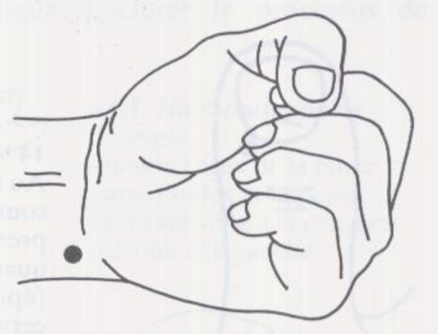
La fatigue provoquée par le surmenage dans les activités professionnelles, sportives ou domestiques. La meilleure solution est, bien entendu, de se ménager des plages de repos et de ralentir le rythme des activités. Cependant si ce n'est pas possible pour le moment, on peut relancer l'énergie restante en stimulant par pression de l'ongle sur les dix points *Déclarations* des doigts, cela une ou deux fois par jour pendant quelques secondes pour chaque point, pendant dix jours de suite.

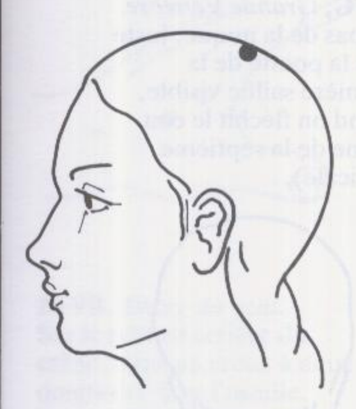


Shixuan, *les Dix Déclarations.*
Au bout de chacun des dix doigts.

La fatigue psychique, aussi appelée neurasthénie : ce type de fatigue peut être provoqué par des conflits psychoaffectifs, des soucis, des chagrins. Elle se manifeste par des réveils pénibles ainsi que par une difficulté à s'assumer aussi bien dans le milieu professionnel que familial. On peut s'aider en tonifiant soi-même des points par pression circulaire douce et soutenue deux ou trois fois par jour pendant deux minutes pour chaque point :

5 C, *Voie transparente.*
Sur le poignet à un doigt au-dessus du pli du poignet, côté du petit doigt.





20 VG, *Cent Réunions.*
Au sommet de la tête, sur la ligne joignant le haut des deux pavillons de l'oreille. Chercher le point sensible à la pression.

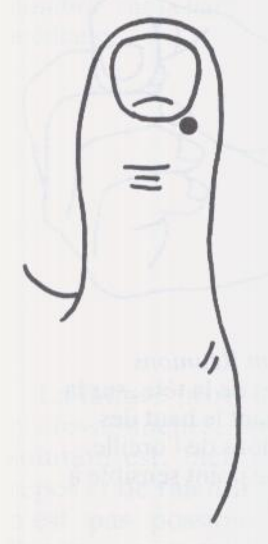
Par ailleurs, la consultation d'un médecin acupuncteur permet de rechercher le déséquilibre énergétique qui est à l'origine de la neurasthénie. Quelques séances d'acupuncture viennent à bout de ce type de fatigue.

Forte fièvre de l'enfant

Le nourrisson et le jeune enfant sont beaucoup plus fréquemment que l'adulte sujets à des accès de fièvre élevée (de 39 °C à 42 °C) qui peuvent être symptomatiques d'une maladie infantile infectieuse ou simplement d'un coup de chaleur (voir « Chaleur »).

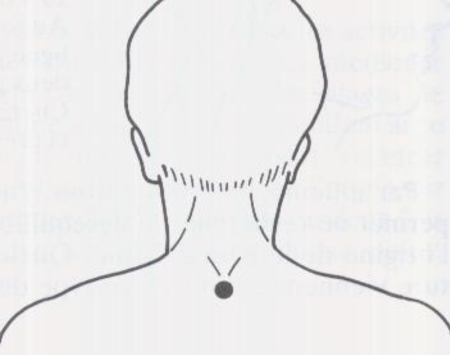
En attendant le médecin, on peut entreprendre ce traitement :

— installer l'enfant au calme dans une pièce fraîche (18 °C), éviter de trop le couvrir. Placer une vessie de glace enveloppée dans un linge fin sur son front en la déplaçant toutes les cinq minutes d'une tempe à l'autre ;
— lui faire boire de l'eau ;
— masser les points suivants, par pression circulaire douce pendant environ cinq minutes chaque point ; à recommencer plusieurs fois par jour ; ces points permettent de calmer l'excès de température du corps.



11 P, *Jeune Marchand.*
A l'angle de l'ongle du pouce, côté regardant l'extérieur, des deux côtés.

14 VG, *Grande Vertèbre.*
Au bas de la nuque, juste sous la pointe de la première saillie visible, quand on fléchit le cou (épine de la septième cervicale).



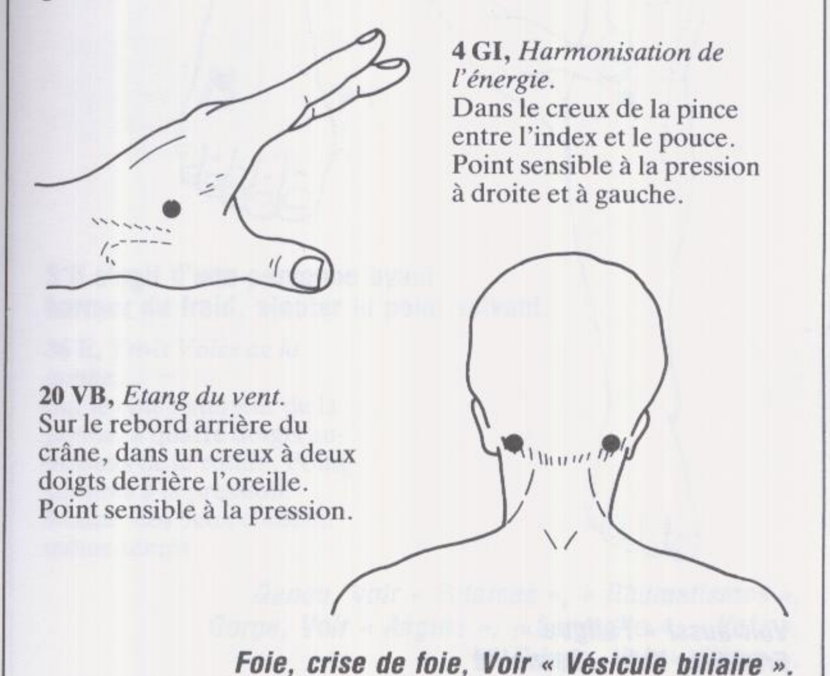
Il est encore conseillé de faire prendre à l'enfant des bains rafraîchissants dans une eau dont la température doit être inférieure à 2 °C à la température rectale de l'enfant (par exemple, pour une température rectale de 40 °C, l'eau du bain doit être à 38 °C).

Grippe

Quant à la grippe, elle apparaît brutalement avec une fièvre d'environ 40 °C, des frissons, des maux de tête, un rhume, des maux de gorge ou de la toux. Dès le deuxième jour, le malade souffre de courbatures. La guérison intervient généralement à partir du troisième ou du quatrième jour, mais en laissant une fatigue qui peut encore un peu se prolonger.

Points à masser

Masser trois ou quatre fois par jour pendant une à deux minutes chaque point pour accélérer le processus de guérison.



4 GI, *Harmonisation de l'énergie.*
Dans le creux de la pince entre l'index et le pouce. Point sensible à la pression à droite et à gauche.

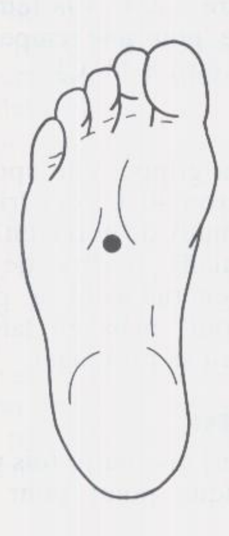
20 VB, *Etang du vent.*
Sur le rebord arrière du crâne, dans un creux à deux doigts derrière l'oreille. Point sensible à la pression.

Foie, crise de foie, Voir « Vésicule biliaire ».

FORCE VITALE - DYNAMISME

ès le matin, au lit, avant de se lever, masser pendant une à deux minutes chaque point.

1 Rn, *Source jaillissante.*
A la plante dans le creux qui se forme lorsque l'on fléchit le pied.



Voir aussi « Fatigue ».
Frigidité, Voir « Sexualité ».

FROID - FRISSONS

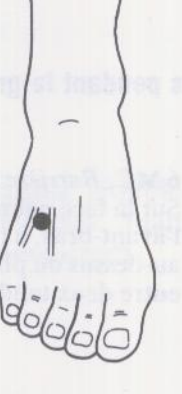
On peut avoir froid et être pris de frissons pendant ou après une exposition prolongée au froid, mais on peut aussi être de tempérament yin et être plus frileux que la moyenne des gens.

En médecine énergétique, il existe des points généraux qui tonifient l'énergie de l'organisme de façon à ramener de la chaleur et rendre moins vulnérable au froid.

Points à masser

Masser, par pression circulaire forte, pendant deux à trois minutes, chaque point, le matin.

S'il s'agit d'une personne craignant le froid.



41 VB, *Pleurs et Larmes.*
Dans la dépression située entre deux tendons du troisième et du quatrième orteil. Côté droit et gauche en même temps.

S'il s'agit d'une personne ayant horreur du froid, ajouter le point suivant.

36 E, *Trois Voies de la jambe.*
Sur le côté extérieur de la jambe, à quatre doigts au-dessous de la rotule. Point sensible à la pression. Masser des deux côtés en même temps.

Genou, Voir « Entorses », « Rhumatismes ».
Gorge, Voir « Angine », « Laryngite », « Voix ».
Grippe, Voir « Fièvre ».

GROSSESSE

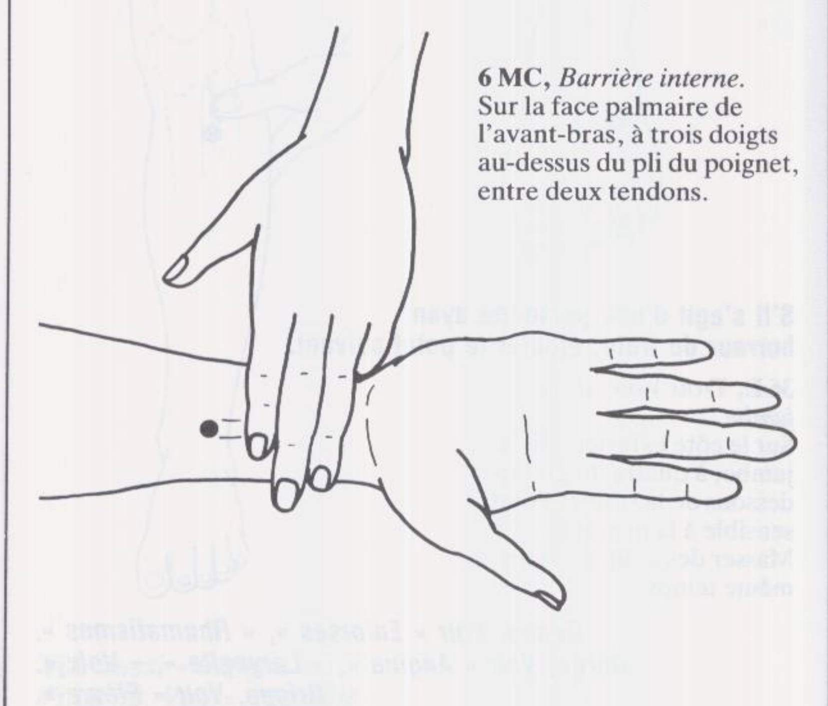
La grossesse peut s'accompagner d'un certain nombre de troubles plus ou moins importants, dont certains interviennent surtout au cours du premier trimestre : nausées, vomissements, brûlures gastriques, malaises vertigineux, dégoût ou, au contraire, envies de certains aliments ou saveurs particulières.

Le massage de certains points permet de soulager les petits troubles durant cette période où toutes les fonctions endocriniennes, nerveuses et psychiques doivent s'adapter à la présence et au développement du fœtus.

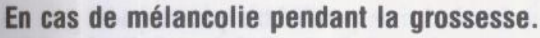
Points à masser

Masser, par pression circulaire forte, pendant au moins cinq minutes pour chaque point et une à trois fois par jour selon l'intensité des troubles.

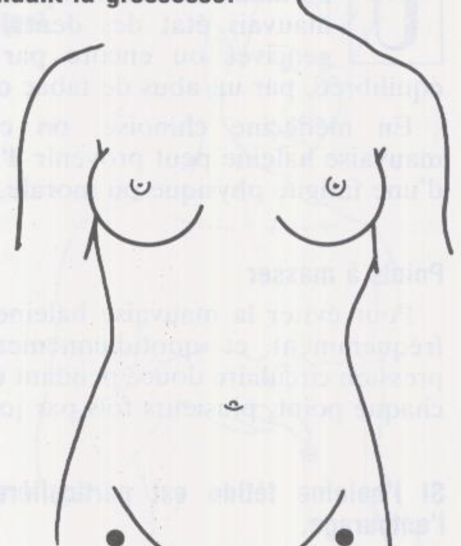
En cas de nausées et vomissements pendant la grossesse.



6 MC, *Barrière interne.* Sur la face palmaire de l'avant-bras, à trois doigts au-dessus du pli du poignet, entre deux tendons.



En cas de mélancolie pendant la grossesse.



12 Rte, *Porte de l'assaut.*
Sur le haut de la cuisse, à cinq doigts de part et d'autre du milieu du pubis.

Pour d'autres troubles (douleurs lombaires, troubles digestifs, malaises, malposition fœtale…), consulter un médecin acupuncteur.

Voir aussi « Accouchement », « Allaitement ».

HALEINE

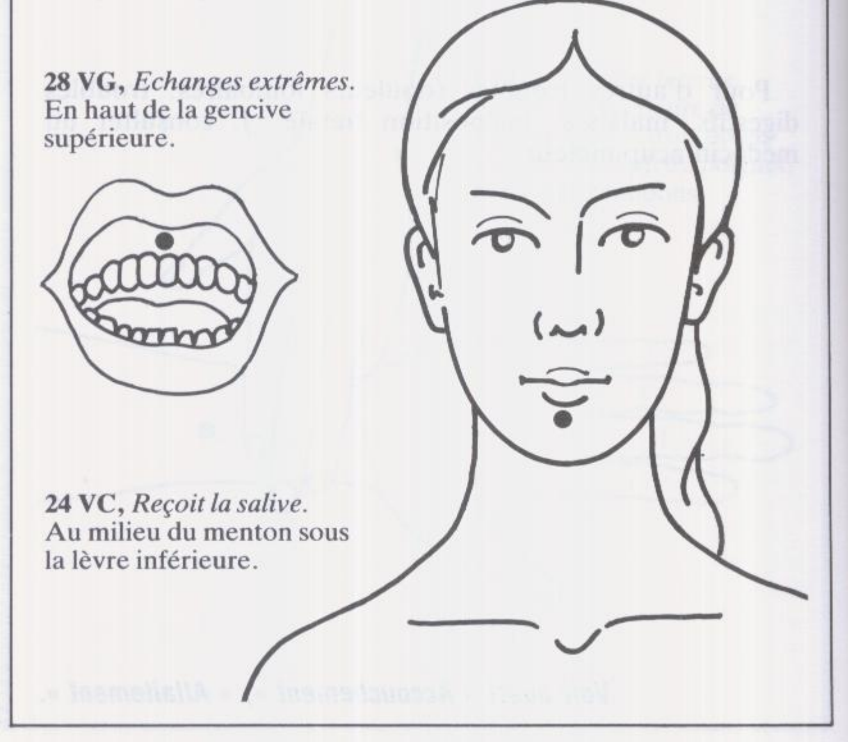
Une mauvaise haleine peut être provoquée par un mauvais état des dents, par une infection des gencives ou encore par une alimentation mal équilibrée, par un abus de tabac ou d'alcool.

En médecine chinoise, on considère aussi que la mauvaise haleine peut provenir d'une mauvaise digestion, d'une fatigue physique ou morale.

Points à masser

Pour éviter la mauvaise haleine, il convient de masser fréquemment et quotidiennement certains points par pression circulaire douce pendant une à deux minutes pour chaque point, plusieurs fois par jour.

Si l'haleine fétide est particulièrement désagréable pour l'entourage.



28 VG, *Echanges extrêmes.* En haut de la gencive supérieure.

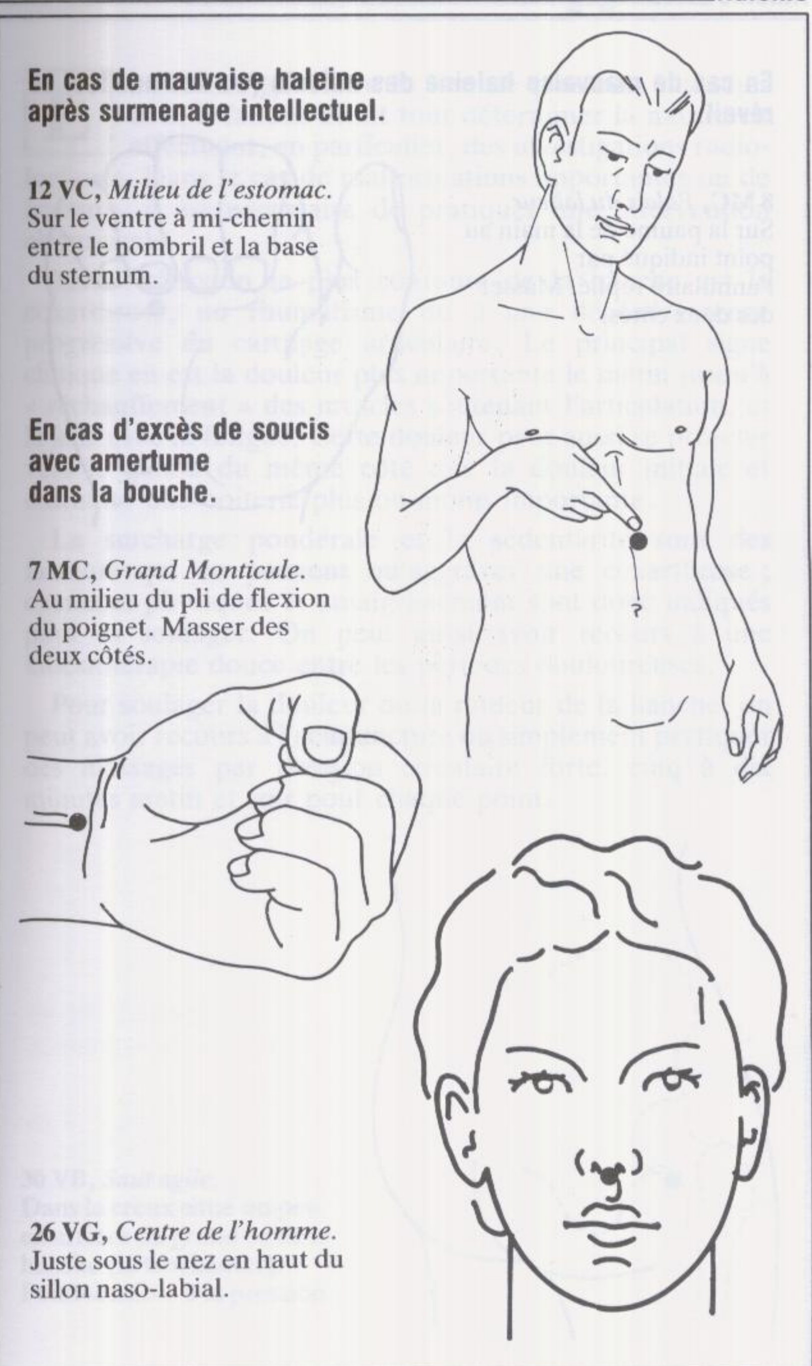
24 VC, *Reçoit la salive.* Au milieu du menton sous la lèvre inférieure.

En cas de mauvaise haleine après surmenage intellectuel.

12 VC, *Milieu de l'estomac.* Sur le ventre à mi-chemin entre le nombril et la base du sternum.

En cas d'excès de soucis avec amertume dans la bouche.

7 MC, *Grand Monticule.* Au milieu du pli de flexion du poignet. Masser des deux côtés.



26 VG, *Centre de l'homme.* Juste sous le nez en haut du sillon naso-labial.

En cas de mauvaise haleine des enfants (ou des adultes) au réveil.

8 MC, *Palais du labeur.*
Sur la paume de la main au point indiqué par l'annulaire replié. Masser des deux côtés.

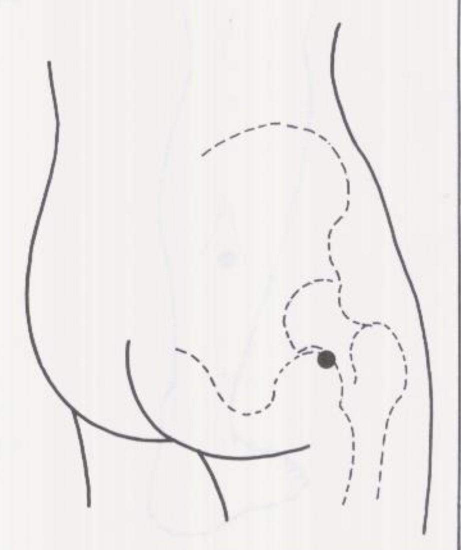


La hanche peut être le lieu de plusieurs maladies dont il faudra avant tout déterminer la nature en effectuant, en particulier, des investigations radiologiques. Dans le cas de malformations importantes ou de fracture, il est nécessaire de pratiquer une intervention chirurgicale.

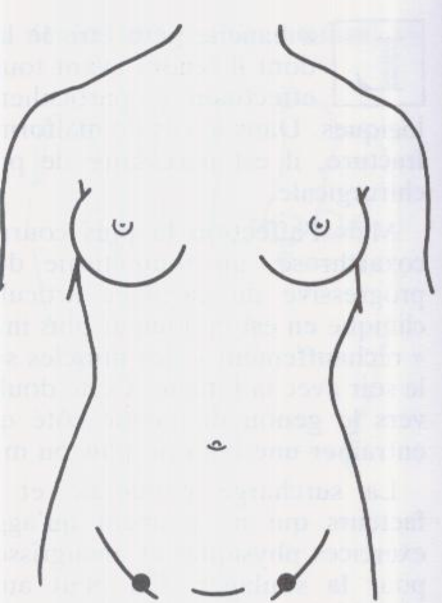
Mais l'affection la plus courante de la hanche est la coxarthrose, un rhumatisme dû à une dégénérescence progressive du cartilage articulaire. Le principal signe clinique en est la douleur plus importante le matin jusqu'à « réchauffement » des muscles soutenant l'articulation, et le soir avec la fatigue. Cette douleur peut aussi se projeter vers le genou du même côté que la douleur initiale et entraîner une boiterie plus ou moins importante.

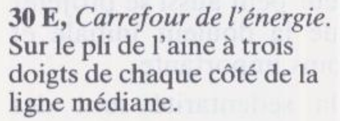
La surcharge pondérale et la sédentarité sont des facteurs qui ne peuvent qu'aggraver une coxarthrose ; exercices physiques et amaigrissement sont donc indiqués pour la soulager. On peut aussi avoir recours à une kinésithérapie douce entre les périodes douloureuses.

Pour soulager la douleur ou la raideur de la hanche, on peut avoir recours à l'acupuncture ou simplement pratiquer des massages par pression circulaire forte, cinq à dix minutes matin et soir pour chaque point.



30 VB, *Saut agile.*
Dans le creux situé un peu en arrière du grand os de la hanche (le trochanter).
Point sensible à la pression.





30 E, *Carrefour de l'énergie.*
Sur le pli de l'aine à trois doigts de chaque côté de la ligne médiane.

HÉMORROÏDES

Les hémorroïdes sont des dilatations des veines au niveau du rectum et de l'orifice anal. Les crises hémorroïdaires sont favorisées par l'absorption de mets épicés (poivre, piment), par une consommation importante d'alcool ou/et de café, par une position assise ou debout prolongée, par la congestion pelvienne marquant l'approche des règles ou la grossesse, par la constipation, la diarrhée ou encore par de nombreuses contrariétés ou préoccupations.

L'acupuncture est remarquablement efficace dans le traitement des hémorroïdes naissantes avec crises régulières.

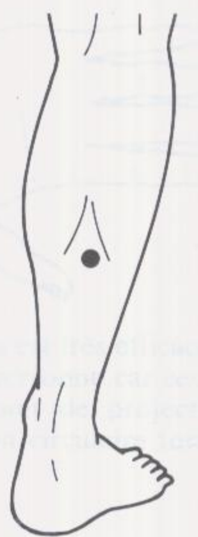
Dans un certain nombre de cas, les varices hémorroïdaires sont volumineuses avec parfois une thrombose ou un prolapsus, il faut alors avoir recours à un médecin proctologue (spécialiste des maladies digestives et anales).

Points à masser

En cas de crises d'hémorroïdes, on peut masser des points d'énergie pour aider à mieux répartir le sang et à calmer la douleur, par pression circulaire douce deux à trois minutes chaque point, et deux à trois fois par jour selon l'intensité de la crise.

En cas de douleurs, démangeaisons à l'anus.

58 V, *Yang des airs.*
Au milieu du mollet, légèrement au-dessous du creux formé par le V renversé des deux muscles jumeaux. Point sensible à la pression.



En cas d'hémorroïdes avec saignements.

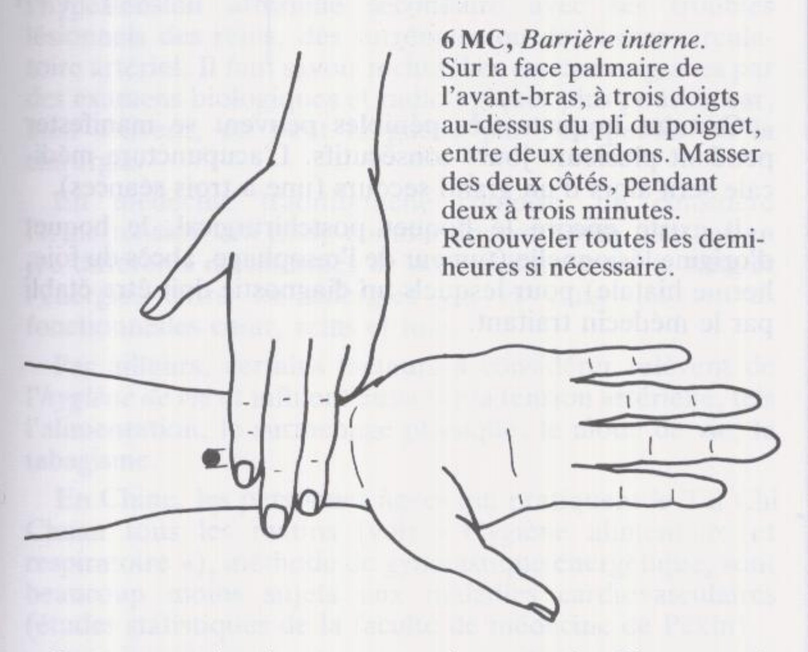
7 Rn, *Rétablit l'écoulement.*
En haut de la cheville, à trois doigts au-dessus de la pointe interne, juste devant le tendon d'Achille, des deux côtés.

Le hoquet est dû à une contraction répétée, involontaire du diaphragme qui provoque une brusque secousse de l'abdomen et du thorax.

Il peut survenir après un repas copieux ou après une émotion forte (peur, grande joie, rire en mangeant). Le hoquet peut s'arrêter spontanément au bout de quelques minutes, ou en buvant des gorgées d'eau de façon répétée.

Points à masser

Lorsque le hoquet persiste, devient gênant et fatigant, on peut alors s'aider en massant un point symétrique sur chaque poignet par pression circulaire forte.



6 MC, *Barrière interne.* Sur la face palmaire de l'avant-bras, à trois doigts au-dessus du pli du poignet, entre deux tendons. Masser des deux côtés, pendant deux à trois minutes. Renouveler toutes les demi-heures si nécessaire.

Le massage des deux autres points est très efficace, mais il doit être pratiqué par une tierce personne car ces points se trouvent au milieu du dos (point de projection du diaphragme). Pratiquer une pression circulaire forte pendant deux à cinq minutes.

17 V, A deux doigts de part et d'autre de la pointe de la septième vertèbre dorsale (la pointe de la première vertèbre dorsale se situe juste au-dessous de la première saillie visible à la base de la nuque).

Certains hoquets très pénibles peuvent se manifester pendant plusieurs jours consécutifs. L'acupuncture médicale sera alors d'un grand secours (une à trois séances).

Il existe encore le hoquet postchirurgical, le hoquet d'origine lésionnelle (tumeur de l'œsophage, abcès du foie, hernie hiatale) pour lesquels un diagnostic doit être établi par le médecin traitant.

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

On découvre qu'un sujet est hypertendu en lui prenant la tension artérielle. Les chiffres maximum et minimum sont considérés comme anormaux lorsqu'ils dépassent respectivement 16 et 9 cm de Hg au repos.

On définit deux types d'hypertension :

— celle dite « essentielle », la plus fréquente, car on n'en connaît pas encore les causes exactes. On sait en revanche qu'il y a un caractère héréditaire (atteignant plusieurs proches de la même famille). Elle survient en général chez l'homme ou la femme d'âge moyen ou avancé, à partir de trente-cinq - quarante ans ;

— l'autre type est beaucoup plus rare, il s'agit de l'hypertension artérielle secondaire avec ses troubles lésionnels des reins, des surrénales ou de l'arbre circulatoire artériel. Il faut savoir rechercher ces causes graves par des examens biologiques et radiologiques plus poussés car, bien souvent, on peut la guérir par l'allopathie ou la chirurgie.

En médecine traditionnelle chinoise, on considère l'hypertension artérielle comme un syndrome mettant en jeu différents mécanismes de déséquilibre entre le sang et l'énergie, entre les énergies yin et yang des entités fonctionnelles cœur, reins et foie.

Par ailleurs, certains facteurs à considérer relèvent de l'*hygiène de vie* et influent aussi sur la tension artérielle, tels l'alimentation, le surmenage physique, le mode de vie, le tabagisme.

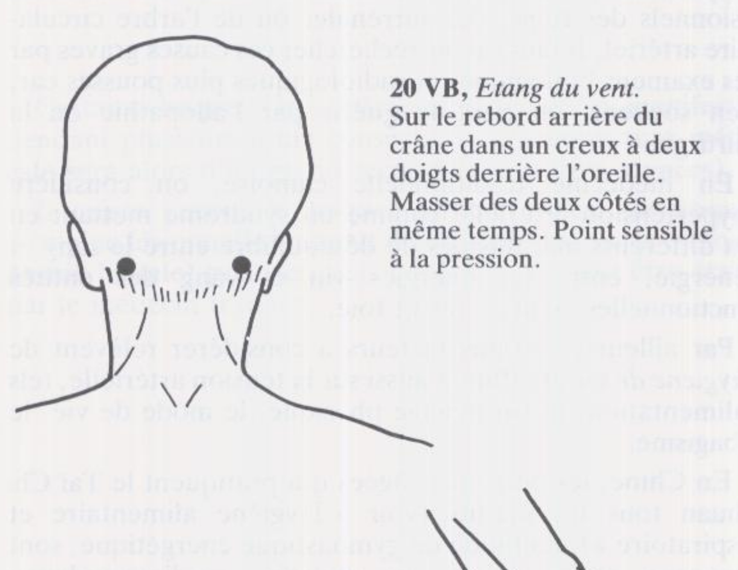
En Chine, les personnes âgées qui pratiquent le Taï Chi Chuan tous les matins (voir « Hygiène alimentaire et respiratoire »), méthode de gymnastique énergétique, sont beaucoup moins sujets aux maladies cardiovasculaires (études statistiques de la faculté de médecine de Pékin).

Certaines hypertensions artérielles légères et récentes peuvent être améliorées par massage et digito-pression. Lorsqu'elles sont plus anciennes, un rééquilibrage énergétique par l'acupuncture permet de les soigner tout en diminuant les médicaments de façon très progressive. On

évite ainsi les effets secondaires de certains médicaments antihypertenseurs ou diurétiques pris à forte dose pendant trop longtemps. Cependant, le patient devra continuer à être sous surveillance médicale, prise de la tension et traitement d'entretien une fois par mois ou tous les deux mois, de façon à éviter que la tension artérielle ne s'élève de nouveau et cause à la longue les complications organiques (cardiaques, cérébrales, artérielles, oculaires, rénales…) que l'on connaît.

Points à masser

Masser les points suivants des deux côtés, par pression circulaire forte, pendant deux à cinq minutes au repos et au calme, matin et soir.



20 VB, *Etang du vent.*
Sur le rebord arrière du crâne dans un creux à deux doigts derrière l'oreille. Masser des deux côtés en même temps. Point sensible à la pression.



3 F, *Très Grand Carrefour.*
Sur le dos du pied dans la dépression entre les tendons du premier et du deuxième orteil. Masser des deux côtés en même temps.

HYPOTENSION

On parle d'hypotension lorsque la tension artérielle est faible, n'atteignant pas 10 cm de Hg, chiffre maximum. L'hypotension orthostatique intervient quand la tension artérielle du sujet est plus basse en position debout qu'en position couchée.

Si l'hypertension peut passer inaperçue, c'est-à-dire ne pas présenter de symptomatologie, l'hypotension, elle, provoque de nombreux symptômes : sensation de malaise, de vertiges, d'éblouissement, de faiblesse dans les jambes, de fatigue physique, psychique ou sexuelle.

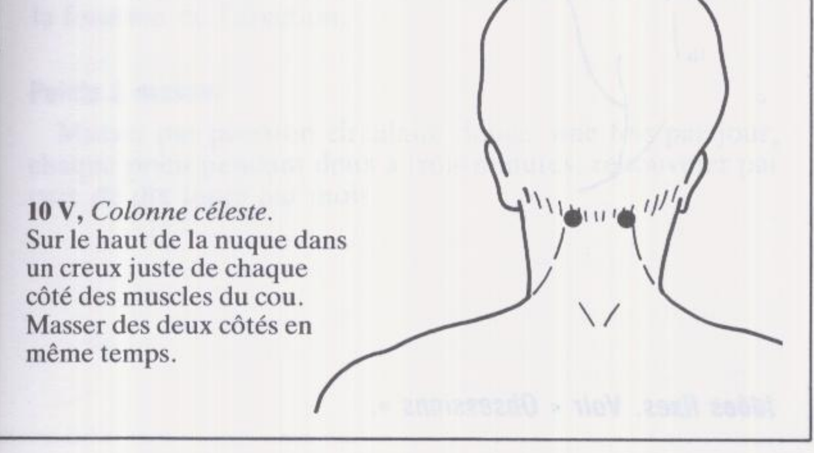
Ces symptômes apparaissent volontiers le matin au lever, lors de changements de position brusque (de la position assise à la position debout, par exemple), ou encore après une station debout prolongée.

Certains médicaments (antidépresseurs, diurétiques, etc.) peuvent induire cette hypotension. Aussi est-il important d'en faire mention en cas de consultation médicale.

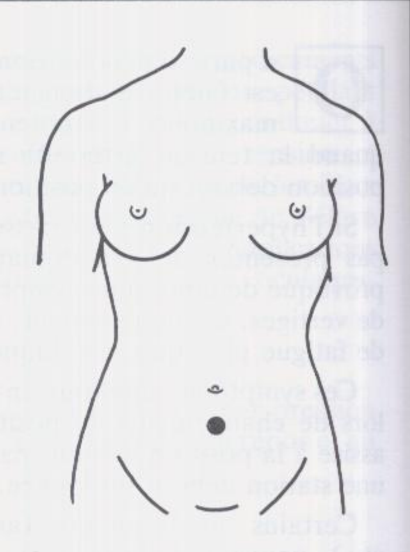
Des points d'acupuncture peuvent être massés quotidiennement pour stimuler la circulation de l'énergie.

Points à masser

Masser par pression circulatoire douce pendant deux à trois minutes matin et soir.



10 V, *Colonne céleste.*
Sur le haut de la nuque dans un creux juste de chaque côté des muscles du cou. Masser des deux côtés en même temps.



6 VC, *Mer de l'énergie.*
A deux doigts au-dessous du nombril sur la ligne médiane.

En cas de sensation vertigineuse, ajouter le point suivant.



17 TR, *Calme le vent.*
Dans le creux juste derrière le lobule de l'oreille.
Masser des deux côtés en même temps.

Idées fixes, Voir « Obsessions ».

L'impuissance est une impossibilité ou une insuffisance de l'érection. Dans un premier temps, on recherchera une éventuelle origine organique, d'ordre vasculaire (artérite) ou neurologique, par exemple. Mais, le plus souvent, l'impuissance a des causes psychologiques. La plupart du temps, le sujet a perdu confiance en ses capacités sexuelles à la suite d'un ou plusieurs échecs. Ce problème se pose le plus souvent à des jeunes gens, particulièrement émotifs, dont les sentiments « bloquent » l'énergie nécessaire à l'acte sexuel.

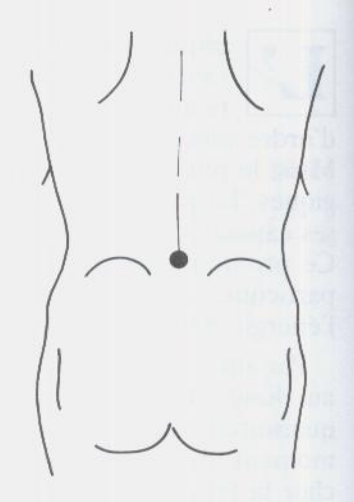
Par ailleurs, le désir sexuel n'a pas la même intensité tout au long de la vie. Par exemple, aux environs de quarante-cinq, cinquante-cinq ans, certains hommes au moment de l'andropause (l'équivalent de la ménopause chez la femme) voient temporairement leur appétit sexuel baisser sans qu'il y ait lieu de s'inquiéter pour autant. En effet, cela ne signifie pas forcément la présence de lésion organique, et l'érection peut être absolument normale en cours de sommeil (phase des rêves du matin).

Signalons cependant que certains médicaments (anxiolytiques, bêta-bloquants, antidiabétiques…) peuvent diminuer les capacités sexuelles.

La médecine chinoise s'est intéressée depuis l'Antiquité à ce problème, car l'hygiène sexuelle fait partie de l'équilibre harmonieux des fonctions physiques et psychiques de l'homme. Certains points d'énergie ont été sélectionnés pour aider l'homme à récupérer ou améliorer la fonction de l'érection.

Points à masser

Masser par pression circulaire douce, une fois par jour, chaque point pendant deux à trois minutes, renouveler par cure de dix jours par mois.



4 VC, *Barrière de l'énergie originelle.*
A quatre doigts sous le nombril, sur la ligne médiane.

4 VG, *Porte de la vie.*
Sous la pointe épineuse de la deuxième vertèbre lombaire, à la hauteur des sommets des crêtes iliaques. Ce point peut être massé par une tierce personne (le partenaire sexuel, par exemple).

6 Rte, *Croisement des trois yin.*
Sur la face interne de la jambe, à quatre doigts au-dessus de la pointe externe de la cheville. Point sensible à la pression. Masser des deux côtés.

Incontinence urinaire, Voir « Énurésie », « Urines ».
Indigestion, Voir « Constipation », « Diarrhée », « Estomac », « Vésicule biliaire ».
Insolation, Voir « Chaleur ».

En médecine traditionnelle chinoise, les troubles du sommeil se définissent par le déséquilibre de l'énergie mentale, dont l'origine peut provenir soit d'une mauvaise assimilation psychoaffective, soit d'une alimentation déséquilibrée.

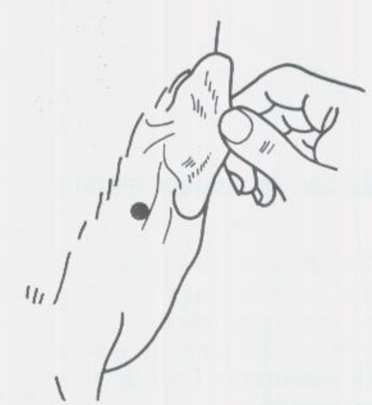
On trouvera ci-dessous un certain nombre de points d'acupuncture qu'il convient de masser, pendant cinq à dix minutes, avant d'aller se coucher.

Le choix des points se fera en fonction des symptômes. Si besoin est, on peut sélectionner plusieurs points (deux ou trois).

Points à masser

Masser le point général des deux côtés par pression circulaire forte.

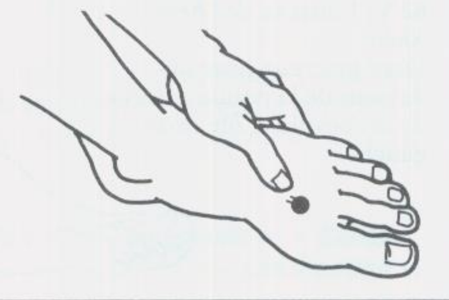
An Mian, *Sommeil paisible.* Dans un creux derrière la pointe osseuse (os mastoïde) qu'il y a derrière l'oreille. Point sensible à la pression.



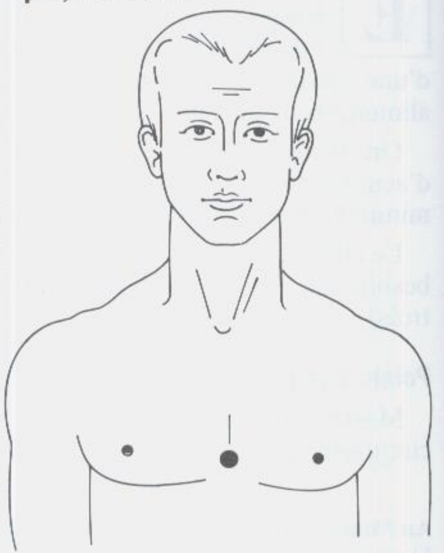
Ajouter selon les cas, masser par pression circulaire douce, pendant deux à trois minutes.

En cas de sommeil agité.

3 F, *Très Grand Carrefour.* Sur le dos du pied, dans la dépression entre les tendons du premier et du deuxième orteil. Masser des deux côtés en même temps.

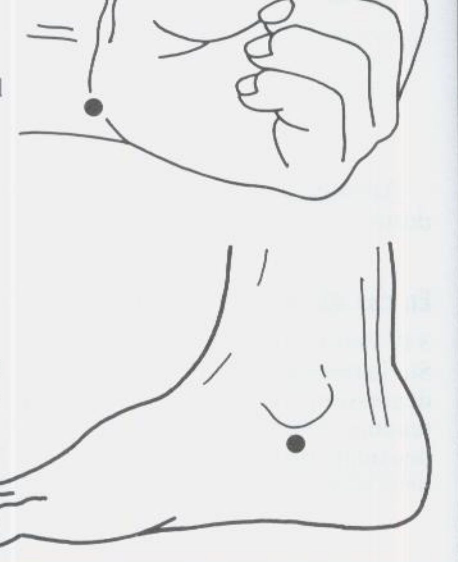


En cas d'oppression thoracique, crachats.



17 VC, *Milieu de la poitrine.* Au milieu de la poitrine sur le sternum, à la hauteur des deux mamelons. Point sensible à la pression.

En cas de douleur morale.



7 C, *Porte de la sérénité.* Sur le pli du poignet dans un creux sensible à l'intérieur d'un petit os rond (le pisiforme). Côté droit ou gauche.

62 V, *Vaisseau de l'heure Shen.* Dans un creux juste au-dessous de la pointe externe de la cheville. Côté droit ou gauche.



En cas de terreur nocturne des enfants.

9 MC, *Milieu du carrefour.*
A l'angle de l'ongle du médius, côté regardant l'annulaire.

En cas d'insomnie des bébés.

8 VC, *Palais du mental.*
Au centre du nombril.

Si l'insomnie persiste malgré ce traitement, elle est probablement due à un déséquilibre énergétique profond qui peut être soigné par un médecin acupuncteur avec de bons résultats.

Intestins, Voir « Ballonnements », « Colite », « Constipation ».

INTOXICATIONS

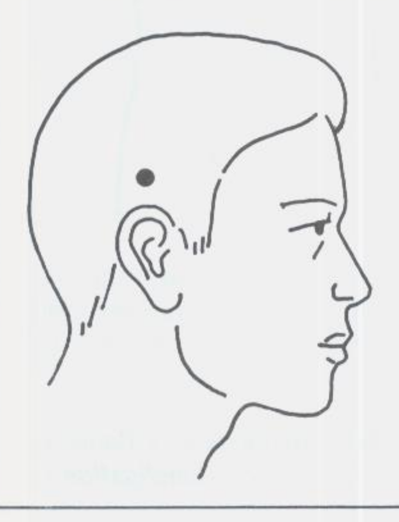
Nous n'envisagerons pas ici les intoxications aiguës provoquées par des produits toxiques gazeux, chimiques, médicamenteux ou autres poisons alimentaires qui nécessitent des soins d'urgence en milieu hospitalier.

Les intoxications traitées ici sont celles, à long terme, provoquées par l'alcool ou le tabac. La désintoxication est possible à condition que le sujet soit suffisamment motivé, et l'acupuncture peut y contribuer de façon décisive. Le sevrage peut être progressif ou brutal selon le degré et la pérennité de la dépendance. Le traitement par l'acupuncture est adapté à chaque individu et permet en outre de diminuer certains effets secondaires propres au sujet (par exemple, une tension nerveuse, une insomnie ou une boulimie survenant après l'arrêt tabagique).

Un point d'énergie spécifique de la désintoxication situé sur le méridien de la vésicule biliaire est utilisé depuis longtemps en Chine, notamment contre le fléau des opiomanes qui a sévi en Chine au cours du siècle dernier.

Point à masser

Pratiquer soi-même des pressions circulaires fortes pendant trois à cinq minutes des deux côtés en cas de sensation de besoin d'alcool ou de tabac.



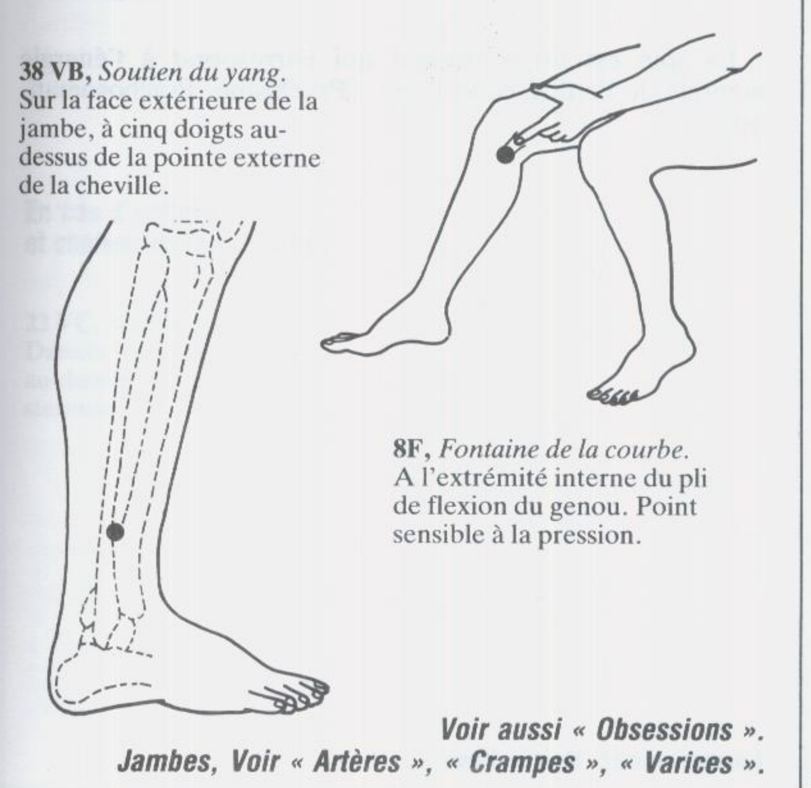
8 VB, *Sortie de la vallée.* Directement à deux doigts au-dessus du sommet de l'oreille. Point sensible à la pression.

Les Chinois traitent les deux sentiments exagérés de jalousie et d'envie de la même façon. Le jaloux n'aime pas que l'on touche à ce qu'il possède ou à ce qu'il croit posséder. L'envieux est celui qui désire avoir autant ou plus que les autres.

Ces sentiments, lorsqu'ils sont exacerbés, peuvent devenir de véritables obsessions, allant jusqu'à provoquer dans certains cas des maux de tête continuels.

Points à masser

Pour se débarrasser de ces sentiments qui peuvent nuire à l'atmosphère familiale ou professionnelle, stimuler par pression circulaire forte du doigt les deux points suivants de chaque côté, une fois par jour le soir, pendant deux à trois minutes pour chaque point :



38 VB, *Soutien du yang.* Sur la face extérieure de la jambe, à cinq doigts au-dessus de la pointe externe de la cheville.

8F, *Fontaine de la courbe.* A l'extrémité interne du pli de flexion du genou. Point sensible à la pression.

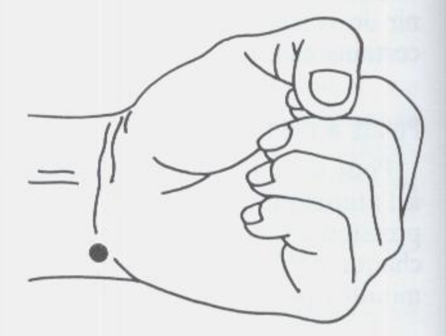
Voir aussi « Obsessions ».
Jambes, Voir « Artères », « Crampes », « Varices ».

JOIE

Point à masser

Pour ressentir la joie, l'enthousiasme de vivre, la sérénité, un point appelé la Porte de l'esprit et joie de vivre sera intéressant à masser de temps en temps, pendant quelques minutes, par pression circulaire douce.

7 C, *Porte de l'esprit, joie de vivre.*
Sur le pli du poignet, dans un creux sensible à l'intérieur d'un petit os (le pisiforme).



La joie est un sentiment qui correspond à l'énergie mentale de l'entité cœur (voir « Psychisme, Psychosomatique »).

Larmoiement, Voir « Yeux ».

LARYNGITE

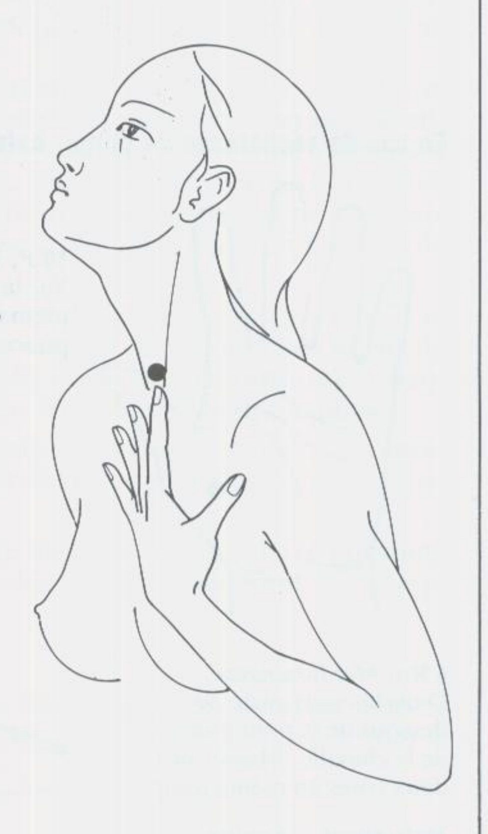
Elle est due à une inflammation au niveau du larynx, l'entrée de la trachée bronchique, où se trouvent les cordes vocales. En général, on ressent en cas de laryngite aiguë des picotements ou une sécheresse ou brûlure de la gorge, la voix devient rauque, il y a raclement de la gorge et toux, mais il n'y a pas de signe de difficulté respiratoire. Dans ce cas, masser les points d'énergie pour diminuer l'inflammation en tonifiant l'énergie de la défense locale.

Points à masser

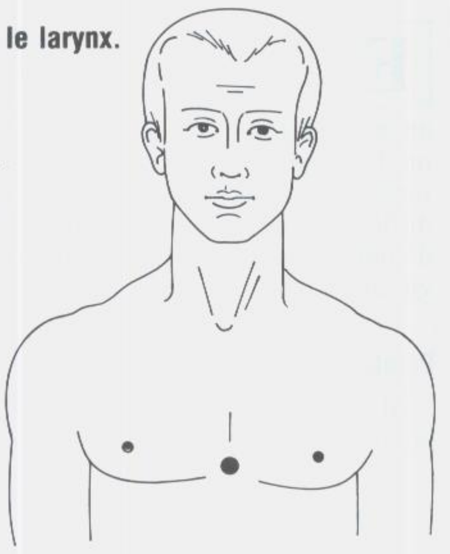
Massage des points par pression circulaire douce pendant une à deux minutes, deux ou trois fois par jour.

En cas d'enflure et chaleur dans la gorge.

22 VC, *Saillie céleste.* Dans la fossette qu'il y a au-dessus du rebord du sternum.

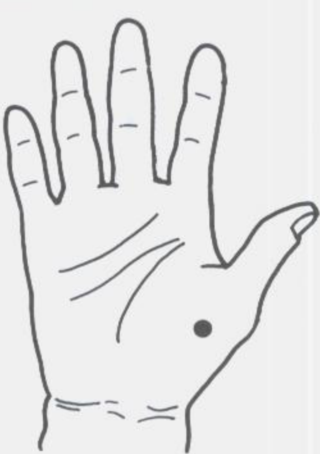


En cas de sifflement dans le larynx.



17 VC, *Milieu de la poitrine.* Au centre de la poitrine sur le sternum, à la hauteur des deux mamelons. Point sensible à la pression.

En cas de sécheresse de gorge, baisse de la voix.



10 P, *Ventre du poisson.* Sur la paume de la main en plein milieu de la base du pouce. Côté gauche.



6 Rn, *Mer lumineuse.* Dans le creux juste au-dessous de la pointe interne de la cheville. Masser des deux côtés en même temps.



Voir aussi « Angine ».

LOMBES (douleurs lombaires)

Les lombalgies peuvent être de deux formes :

— forme aiguë : c'est le fameux lumbago (voir « Lumbago ») ;

— forme chronique : c'est le cas général des douleurs arthrosiques de la colonne lombaire (voir aussi « Rhumatismes »). On arrive à détecter les lésions d'arthrose chez des personnes même très jeunes, à partir de la vingtaine.

En médecine chinoise, les lombes sont les lieux où logent les reins. L'insuffisance ou le déséquilibre énergétique des reins (qui détiennent l'énergie ancestrale héréditaire) entraîne toujours des douleurs de la région lombaire. Ces douleurs peuvent être favorisées :

— par des facteurs externes, tels un choc traumatique (ou des microtraumatismes répétés de la région lombaire), une agression par les énergies climatiques humidité-froid ou humidité-chaleur ;

— par des facteurs internes tels les abus sexuels ou troubles de l'énergie mentale (dépression, angoisse, sentiments d'inquiétude et de peur). Dans le cas de l'influence psychosomatique, citons, par exemple, certains étudiants qui sont brutalement pris d'un lumbago ou de douleurs lombaires sourdes la veille du jour des examens ou de concours.

Dans tous les cas, les douleurs lombaires peuvent être soignées par la méthode acupuncturale, qu'elles soient de cause purement lésionnelle et mécanique (arthrose, ostéoporose) ou qu'elles soient d'origine psychosomatique.

Un traitement du terrain énergétique permet, en outre, d'espacer très sensiblement la survenue des crises douloureuses.

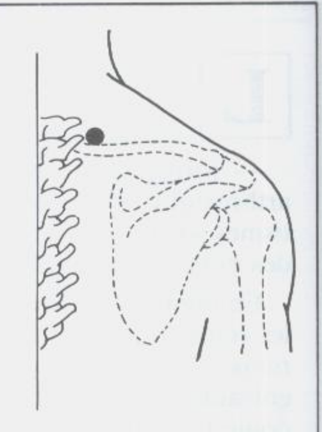
La digito-pression et le massage par une tierce personne ainsi que l'application des moxas améliorent les symptômes.

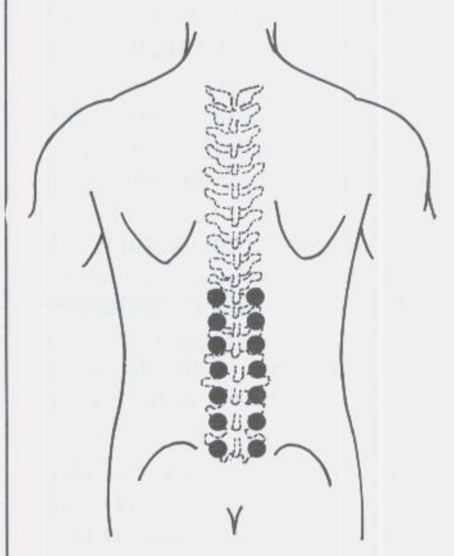
Points à masser

Masser, par pression circulaire forte, pendant deux à trois minutes chaque point, une ou deux fois par jour à jeun.

En cas de douleurs lombaires.

11 V, *Réunion des os.*
A deux doigts de chaque côté de la première vertèbre dorsale (celle-ci se trouve au-dessous de la première saillie visible à la base de la nuque).





HuatuoJiaji, *points paravertébraux de Huatuo.*
A un doigt de part et d'autre de la ligne de l'épine dorsale, sur une hauteur de dix centimètres en haut et en bas de la zone douloureuse. L'utilisation des moxas est conseillée une ou deux fois par semaine pendant cinq à dix minutes.

Remarques

En cas de douleurs récidivantes ou aiguës de la colonne vertébrale, un examen radiologique s'impose pour détecter une affection grave éventuelle (fracture, infection, myélome, etc.).

Les vices de comportement de la colonne vertébrale pouvant être favorisés par l'usage d'un lit trop souple, il est conseillé d'adopter un matelas dur.

Une rééducation-massage peut être entreprise pour renforcer la force musculaire du dos.

LUMBAGO

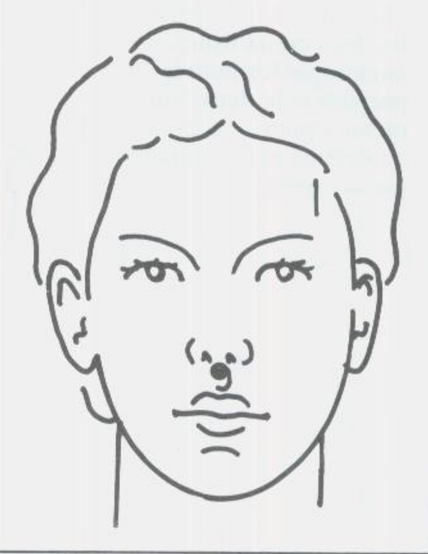
C'est en fait une entorse aiguë des structures ligamentaires et discales au niveau des vertèbres lombaires. La douleur survient brutalement au cours d'un effort anormalement supporté par la région lombaire. Il peut s'agir du port d'un objet lourd, d'un mouvement intense inhabituel. Il s'ensuit une luxation des ligaments situés entre deux vertèbres. Un autre facteur qui occasionne la douleur est la contracture réflexe des muscles qui normalement soutiennent la colonne vertébrale.

Pour le médecin acupuncteur, ce traumatisme local provoque une stagnation de l'énergie et du sang à cet endroit, d'où la tendance à une inflammation persistante. Grâce à certains points d'énergie situés entre autres sur les méridiens qui traversent cette région lombaire, on rétablit la circulation énergétique, l'obstacle inflammatoire sera ainsi levé, donnant des résultats spectaculaires.

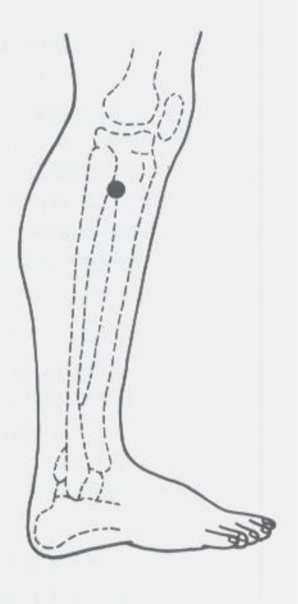
Mais on n'a pas toujours un médecin acupuncteur à proximité de soi : le massage de points d'énergie peut aider dans certains cas modérés au soulagement de la douleur.

Points à masser

Masser, par pression circulaire forte, pendant cinq minutes chaque point.



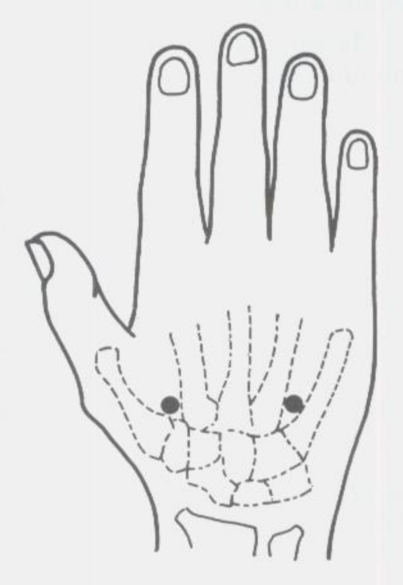
26 VG, *Centre de l'homme.* Juste sous le nez, en haut du sillon naso-labial.



34 VB, *Réunion des tendons et des muscles.*
Dans une dépression en avant de la « tête » du péroné (petit os saillant sur la face extérieure de la jambe, au-dessous du genou). Masser des deux côtés.

Masser aussi deux points situés sur le dos de la main (du côté de la douleur du dos). Ces points sont spontanément sensibles.

Sur le dos de la main dans les deux creux situés aux angles que forment le premier et le deuxième métacarpien ainsi que le quatrième et le cinquième métacarpien.



MAIGREUR

La notion de poids idéal fait intervenir des critères médicaux mais n'échappe pas à des considérations culturelles des sociétés. Ainsi la maigreur constitutionnelle familiale n'est pas en soi une maladie.

Par contre, devant un amaigrissement récent le médecin recherche d'abord l'existence de causes infectieuses (tuberculose, etc.) ou endocriniennes (diabète maigre, hyperthyroïdie, etc.).

La maigreur survenant après une maladie, après un surmenage physique ou psychique révèle une assimilation et une répartition insuffisantes de l'énergie nutritive ou « énergie d'entretien » (alimentaire et respiratoire, voir « Energie »). La médecine énergétique peut rétablir une meilleure digestion et répartition de l'énergie alimentaire dans l'organisme dans le cas de troubles fonctionnels (aérophagie, manque d'appétit) ou de troubles d'ordre psycho-somatique (anxiété, nervosité).

Il existe un traitement symptomatique de l'amaigrissement fonctionnel par stimulation des points suivants :

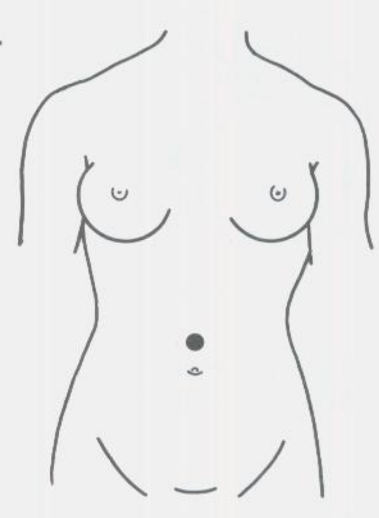
Points à masser

Massage par pression circulaire douce (tonification) 1 fois par jour pendant environ cinq minutes chaque point.

En cas de maigreur progressive.

10 VC, *Estomac inférieur.* A 2 doigts au-dessus du nombril sur la ligne médiane.

Des moxas sont possibles sur ce point pendant 5 à 10 mn le soir, à répéter durant 1 semaine par mois.



En cas de manque d'appétit.

41 E, *Torrent impétueux*.
En plein milieu du cou de pied dans un creux entre 2 tendons.



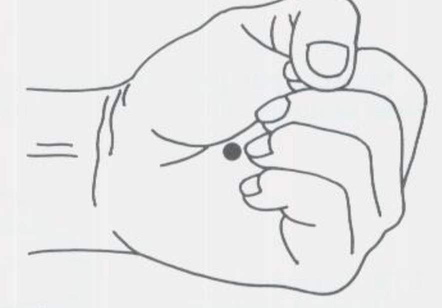
Rétraction de l'aponévrose palmaire (maladie de Dupuytren).

Il y a une prédisposition familiale pour cette maladie. Elle peut aussi être due à la répétition de petits traumatismes tendineux de la main (alpiniste, joueur de tennis, cuisinier, couturier, etc.). Il s'ensuit progressivement une induration « en cordes » des tendons de la paume, avec formation de nodules de consistance plus ou moins dure, entraînant à la longue un véritable handicap.



Il est conseillé d'amener de l'énergie (yang) pour empêcher cette formation de matière (yin). Pour cela, on peut pratiquer des moxas sur les nodules dès leurs premières apparitions (trois fois par semaine pendant cinq minutes) en faisant très attention de ne pas brûler la peau particulièrement sensible à la paume (voir « La pratique des moxas »). Il convient aussi de masser quotidiennement, par pression circulaire forte (dispersion), le point *8 MC.*

8 MC, *Palais du labeur.*
Sur la paume de la main, au point indiqué par l'annulaire replié.

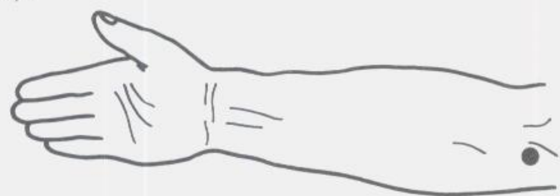


Transpiration émotive des mains.

Il s'agit de calmer l'excès d'émotivité des mouvements psychiques cœur et maître du cœur (voir aussi « Emotivité », « Psychisme »).

Un point spécifique est à masser par pression circulaire forte une ou deux fois par jour pendant quelques minutes.

3 MC, *Courbe du marais.*
Au pli du coude, dans un creux à l'intérieur du gros tendon du biceps (côté regardant le corps).

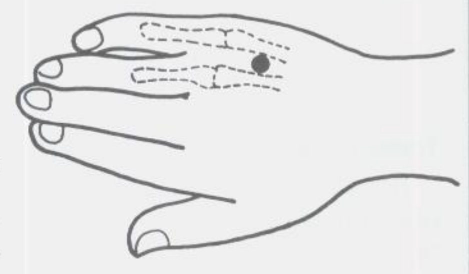


Douleurs des doigts.

Il y a douleur dans les doigts en cas de rhumatisme. L'arthrite et l'inflammation des gaines (ténosynovite) peuvent provoquer des douleurs pénibles et parfois entraîner une déformation progressive des doigts.

On peut alléger les crises douloureuses par le massage de certains points.

Masser, par pression circulaire douce, pendant deux à trois minutes chaque point, deux ou trois fois par jour.



3 TR, *Ilot central.*
Sur le dos de la main, dans une dépression située entre le quatrième et le cinquième os métacarpien. Point sensible à la pression.

Baxié, *Huit pervers.*
Dans les commissures entre chaque doigt, sur le dos de la main.



Zhongquan, *Source du milieu.*
Sur le dos du poignet, dans la dépression entre les tendons du pouce et de l'index. Point sensible à la pression.

Voir aussi « Poignets ».

MAL DE TÊTE

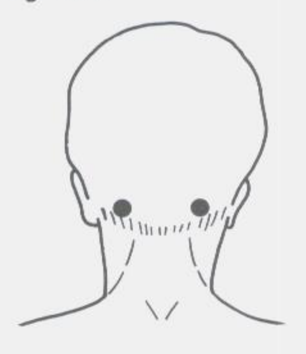
Ici, nous intéressent les maux de tête d'origine fonctionnelle, qui se manifestent de façon récidivante et chronique, empoisonnant la vie quotidienne de tant de sujets. Ce sont des maux de tête de localisation variée (front, tempes, nuque, sommet de la tête...) pour lesquels on retrouve parfois des causes psychiques (dépression, anxiété) ou des causes somatiques bénignes (cervicarthrose, sinusite chronique, antécédents de traumatisme crânien...). Les migraines, douleur de la moitié de la tête, sont traitées dans un autre chapitre (voir « Migraines »).

Les points symptomatiques de massage indiqués peuvent soulager efficacement un mal de tête, permettant de remplacer la prise intempestive de drogues antalgiques.

Points à masser

Masser, par pression circulaire forte, deux à trois minutes chaque point, recommencer toutes les heures, jusqu'à cessation de la douleur. Ces points sont, en principe, sensibles à la pression, donc faciles à trouver.

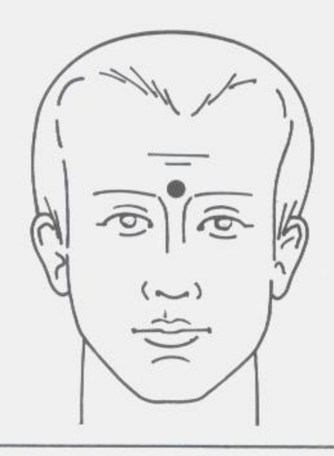
Cas général



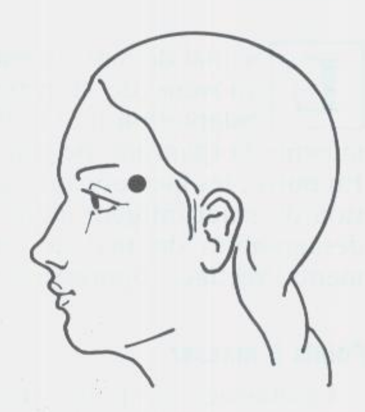
20 VB, *Etang du Vent.*
Sur le rebord arrière du crâne, dans un creux à deux doigts derrière l'oreille. Point sensible à la pression.

En cas de céphalée frontale, ajouter le point suivant.

Yin Tang, *Palais de l'Esprit.*
Entre les extrémités internes des deux sourcils.

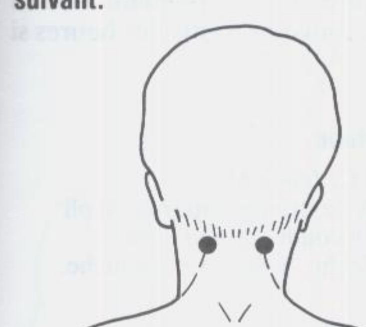


En cas de céphalée temporale, ajouter le point suivant.



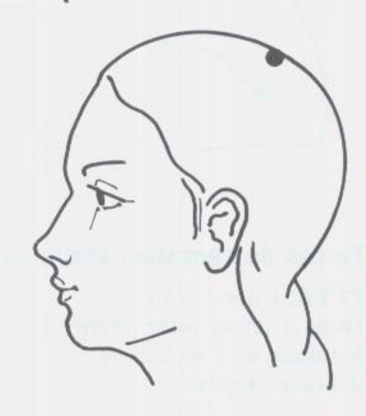
Taï Yang, *Très Grand Yang.*
Sur la tempe, entre les extrémités externes du sourcil et de l'œil. Masser des deux côtés.

En cas de céphalée occipitale (à la nuque), ajouter le point suivant.



10 V, *Colonne céleste.*
Sur le haut de la nuque, dans un creux juste de chaque côté des muscles.

En cas de céphalée du vertex (sommet de la tête), ajouter le point suivant.



20 VG, *Cent Réunions.*
Au sommet de la tête, sur la ligne joignant le haut des deux pavillons de l'oreille. Point sensible à la pression.

Voir aussi « Migraines ».

MAL DES TRANSPORTS

Le mal de mer, le mal de l'air, le mal des différents moyens de transport sont dus à une mauvaise adaptation de l'oreille interne qui, normalement, informe l'organisme de son état d'équilibre dans l'espace. En outre, les facteurs anxiogènes d'une certaine appréhension du sujet influent alors d'autant plus sur les réactions désagréables du mal des transports : nausées, vomissements, vertiges, oppression respiratoire...

Points à masser

Le massage des points suivants, peu avant le départ et à renouveler pendant le voyage, permet d'atténuer les symptômes.

Masser, par pression circulaire douce, pendant trois à cinq minutes chaque point (à renouveler toutes les heures si besoin).

En cas d'appréhension, d'inquiétude.



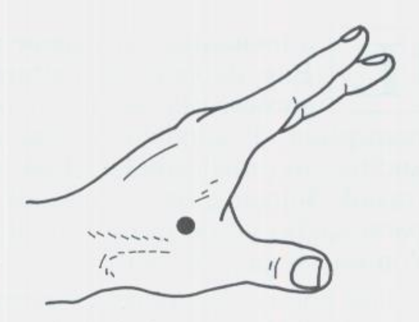
3 C, *Jeune Mer.*
A l'extrémité interne du pli du coude, quand il est fléchi. A droite et à gauche.



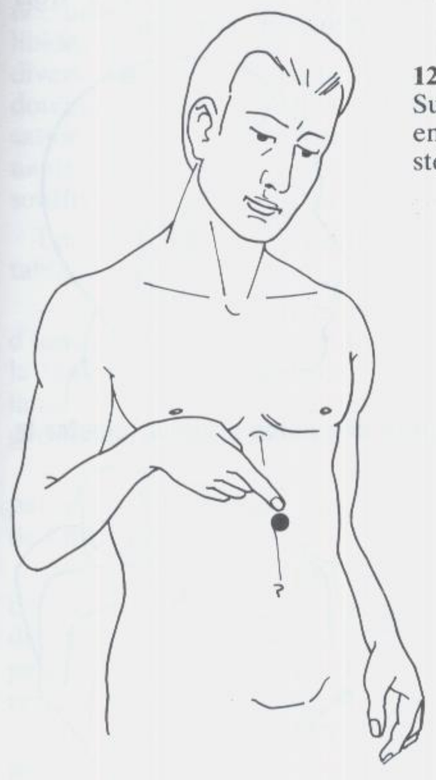
En cas de sensation vertigineuse.

17 TR, *Calme le Vent.*
Dans le creux juste derrière le lobule de l'oreille. A droite et à gauche.

4 GI, *Harmonisation de l'énergie.*
Sur le dos de la main, dans le creux de la pince entre l'index et le pouce. Point sensible à la pression. A droite et à gauche.



En cas d'état nauséeux.



12 VC, *Milieu de l'estomac.*
Sur le ventre, à mi-chemin entre le nombril et le bas du sternum.

MÉMOIRE (troubles de la)

La mémoire, normalement, s'éduque ou se cultive. Elle dépend de l'attention que l'on porte aux choses. Elle fait partie avant tout de la faculté de perception, d'assimilation consciente, qu'elle soit visuelle, auditive ou intellectuelle, d'un fait, d'une personne, d'un travail. Souvent, on a tendance à « perdre la mémoire » parce qu'on vit de façon routinière ou végétative, ou que l'on est fatigué, surmené.

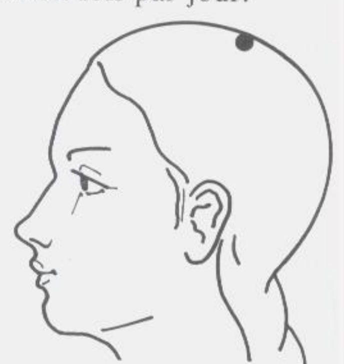
Des points d'acupuncture permettent d'atténuer parfois considérablement les troubles de la mémoire.

Points à masser

Masser, par pression circulaire douce, deux à trois minutes, chaque point une ou deux fois par jour.

En cas de perte de mémoire.

20 VG, *Cent Réunions.*
Au sommet de la tête, sur la ligne joignant le haut des deux pavillons de l'oreille. Point sensible à la pression.



En cas de perte de la mémoire des noms propres, ajouter le point suivant.

7 C, *Porte de l'Esprit.*
Sur le pli du poignet, dans un creux sensible à l'intérieur d'un petit os rond (le pisiforme).



En cas de manque de concentration et de mémoire aux examens, Voir « Émotivité ».

MÉNOPAUSE

C'est la période de la vie qui marque la fin de la fécondité de la femme. Elle se situe autour de quarante-cinq ans à cinquante-cinq ans. A ce moment-là, se produisent progressivement des modifications des sécrétions hormonales propres à la femme. Les fluctuations des taux d'œstrogènes et de progestérone rendent les règles irrégulières (les cycles s'espacent et s'allongent) et moins abondantes ; et, finalement, celles-ci cessent complètement de se produire.

Certaines femmes traversent cette période sans problème, d'autres sont susceptibles de percevoir des symptômes variés : bouffées de chaleur (voir ce terme), sueurs nocturnes, lubrification vaginale insuffisante, baisse de la libido, maux de tête, palpitations cardiaques, insomnies, divers troubles digestifs, état dépressif... parfois des douleurs articulaires apparaissent, témoins d'une minéralisation osseuse défaillante. Cette liste paraît impressionnante, mais, fort heureusement, toutes les femmes ne souffriront pas de tous ces maux.

Les possibilités de traitement sont variables selon le tableau clinique :

— certains médecins proposent un apport substitutif d'hormones pendant quelques années, sous condition que la femme ne présente pas de facteurs de risque (surveillance de la tension artérielle, de l'état veineux, examen gynécologique approfondi) ;

— l'acupuncture peut, elle aussi, atténuer les troubles par une régularisation, une harmonisation de la circulation de l'énergie et du sang.

Tout d'abord, elle permet dans certains cas, quand le traitement est entrepris assez tôt, de régulariser les troubles du cycle menstruel (cycles trop longs ou trop courts) pendant encore quelques mois ou quelques années, retardant la période de la ménopause.

D'autre part, en rétablissant une harmonie dans l'équilibre physique et psychique de la femme, elle lui permet de réagir positivement à cette nouvelle étape de sa vie, et, du point de vue psychologique, d'atteindre une maturité

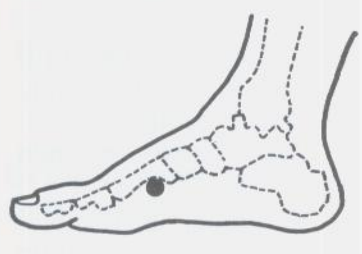
nouvelle et une confiance en soi, grâce auxquelles elle s'assumera mieux dans son environnement naturel et social.

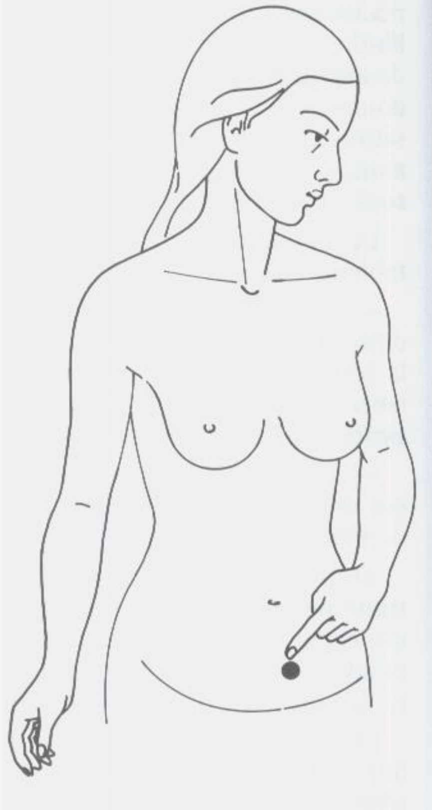
La ménopause n'est pas en effet synonyme de vieillesse : beaucoup de femmes savent entretenir un joli corps et un beau visage (voir ce mot) bien au-delà de la ménopause.

Points à masser

Masser, par pression circulaire douce, pendant deux minutes chaque point, matin et soir. On peut ne masser qu'un des deux points à chaque fois.

4 Rte, *Trois Générations.*
Sur le bord interne du pied, dans une dépression que l'on ressent en remontant le doigt sous l'os du gros orteil vers la cheville. Masser à droite puis à gauche.





4 VC, *Barrière de l'énergie originelle.*
A quatre doigts sous le nombril, sur la ligne médiane.

Miction, Voir « Cystite », « Urines ».

ne migraine est une douleur affectant la moitié du crâne. Elle peut basculer tantôt à droite, tantôt à gauche.

Les formes les plus fréquentes, appelées d'ailleurs « migraines communes », ont un siège temporal avec parfois des douleurs oculaires et s'installent progressivement après une période de fatigue ou d'irritabilité. La douleur est pulsatile (le malade ressent des battements dans le crâne) et s'accompagne d'une intolérance aux bruits, à la lumière, parfois d'une obstruction nasale ou de vomissements.

Il existe également les « migraines accompagnées » ou « compliquées », plus rares, avec des troubles de la vue, telles la perception de scintillement devant les yeux ou la vision d'objets déformés. Une autre complication rare est la survenue d'une hémiplégie rapidement réversible (paralysie de la moitié du corps).

Sur le plan fonctionnel, on pense de nos jours qu'il s'agit certainement d'un trouble vasculaire nerveux avec soit vasodilatation, soit vasoconstriction réflexes de certaines artérioles cérébrales. Ce trouble pouvant être secondaire à un déséquilibre neurovégétatif.

En Chine, la plupart des migraines sont considérées comme des céphalées de type plénitude d'énergie yang, mettant en cause le mouvement énergétique bois (foie-vésicule biliaire) (voir aussi le chapitre sur les « Lois énergétiques »).

Le mouvement bois-foie est en relation directe avec la fonction génitale féminine (utérus, règles), avec la composition et la circulation du sang, avec le mouvement Hun du psychisme (voir aussi « Psychisme, Psychosomatique »).

La médecine énergétique prescrit ainsi les règles d'hygiène pour prévenir les crises et les accès de migraines.

Hygiène alimentaire

Eviter tous les excitants (épices, piment, café, viandes trop riches, alcool, surtout les vins blancs...), réduire les

laitages et consommer tous les jours une ration de céréales complètes ou de légumineuses (lentilles, haricots verts, haricots rouges, flageolets...) pour tonifier le mouvement énergétique eau-rein.

Hygiène respiratoire

Savoir respirer « par le ventre » et non essentiellement par les poumons. Il s'agit de gonfler progressivement le ventre lorsque vous inspirez l'air. Ce qui est beaucoup plus physiologique et évite au diaphragme des à-coups dus à des mouvements inspiratoires brutaux.

La gymnastique énergétique corporelle et respiratoire (voir « Hygiène alimentaire et respiratoire ») est une méthode excellente pour apprendre à bien respirer, ce qui contribue à une meilleure répartition de l'énergie du corps.

Hygiène mentale

Eviter, si possible, de laisser s'éterniser des situations conflictuelles, éviter une vie trépidante. Un problème d'extériorisation insuffisante des sentiments (agressivité contenue, idées obsessionnelles, sentiment d'être opprimé...) peut également favoriser la survenue de migraines chez des personnes déjà prédisposées.

Le traitement énergétique par l'acupuncture

Il s'agit ici d'un traitement de fond après étude du terrain énergétique du sujet. L'efficacité de cette méthode thérapeutique est très intéressante (une séance tous les quinze jours environ, avec espacement après amélioration pour passer à une séance par mois ou tous les deux mois selon le cas).

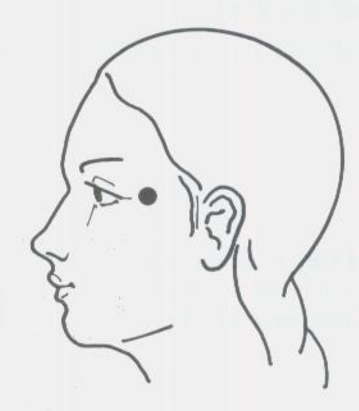
Le massage par soi-même, ou par un tiers, des points d'énergie sera ici un traitement d'appoint très efficace en cas de crise débutante. N'attendez donc pas que la migraine soit bien installée avant de commencer le massage !

Massage des points

Masser, par pression circulaire forte dès le début des symptômes, pendant deux à trois minutes pour chaque point.

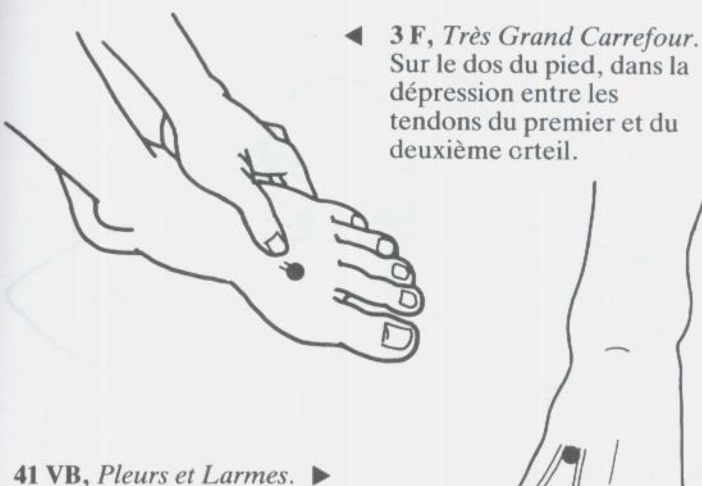
En cas de migraine après un repas copieux la veille.

1 VB, *Echancrure de l'orbite.*
Légèrement en dehors (un centimètre) de l'angle externe de l'œil.



En cas de migraine après manque de sommeil, irritabilité, colère, contrariété, s'accompagnant souvent de nausées.

Masser des deux côtés en même temps, choisir un point à chaque fois.



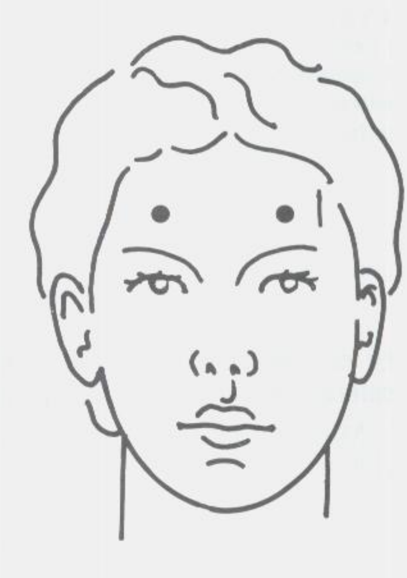
◀ **3 F,** *Très Grand Carrefour.*
Sur le dos du pied, dans la dépression entre les tendons du premier et du deuxième orteil.

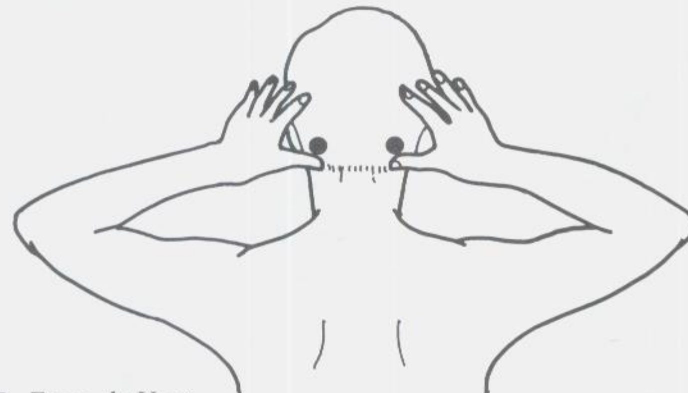
41 VB, *Pleurs et Larmes.* ▶
Dans la dépression située entre deux tendons du troisième et du quatrième orteil.

En cas de migraines avec sensation vertigineuse, éblouissement des yeux.

Masser des deux côtés en même temps.

14 VB, *Eclat du yang.*
A un doigt au-dessus du milieu du sourcil.





20 VB, *Etang du Vent.*
Sur le rebord arrière du crâne, dans un creux à deux doigts derrière l'oreille.
Point sensible à la pression.



En cas de migraine en période de règles (avant ou après les règles).

5 TR, *Barrière externe.*
Sur le dos de l'avant-bras, à trois doigts au-dessus du pli du poignet, entre les deux os. Masser le côté droit ou gauche.

4 VC, *Barrière de l'énergie originelle.*
A quatre doigts sous le nombril, sur la ligne médiane.

Voir aussi « Mal de tête ».

MUSCLES

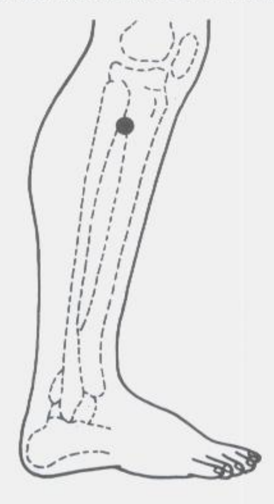
L'élongation musculaire survient lors d'exercices forcés sur un muscle mal échauffé. Il se produit alors une sensation de contracture douloureuse limitant l'effort. Dans ce cas, l'acupuncture est très efficace pour accélérer la guérison. Elle rétablit, en effet, l'énergie nourricière du muscle qui retrouvera son fonctionnement normal au bout de une ou deux séances espacées de trois jours à une semaine.

Le massage des points contribue aussi à la consolidation de l'élongation musculaire.

Points à masser

Masser par pression circulaire forte pendant cinq minutes pour chaque point, deux ou trois fois par jour.

En cas de contracture musculaire.



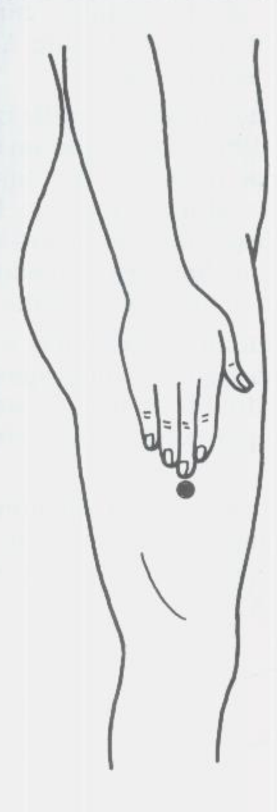
34 VB, *point de Réunion des tendons et des muscles, à effet décontracturant général.*
Dans une dépression en avant de la « tête » du péroné (petit os saillant sur la face extérieure de la jambe, au-dessous du genou). Masser des deux côtés en même temps.



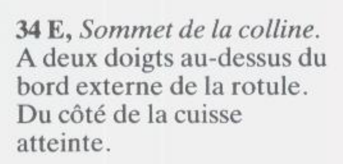
En cas de contracture du mollet, ajouter le point suivant.

57 V, *Montagne de soutien.*
Au milieu des muscles du mollet, dans la dépression dessinée par un V renversé.
Côté du mollet atteint.

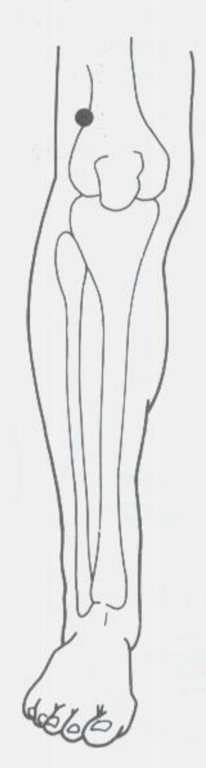
En cas de contracture de la cuisse, ajouter le point suivant.



31 VB, *Cité du Vent.*
Sur la face externe de la cuisse, ce point est atteint par le médius lorsque le sujet est debout, la main accolée à la cuisse. Côté de la cuisse atteinte.



34 E, *Sommet de la colline.*
A deux doigts au-dessus du bord externe de la rotule. Du côté de la cuisse atteinte.



MYOPIE

La myopie apparaît plus tôt qu'autrefois du fait de l'apprentissage précoce de la lecture, certains enfants adoptant des positions de lecture à trop proche distance et sans éclairage convenable.

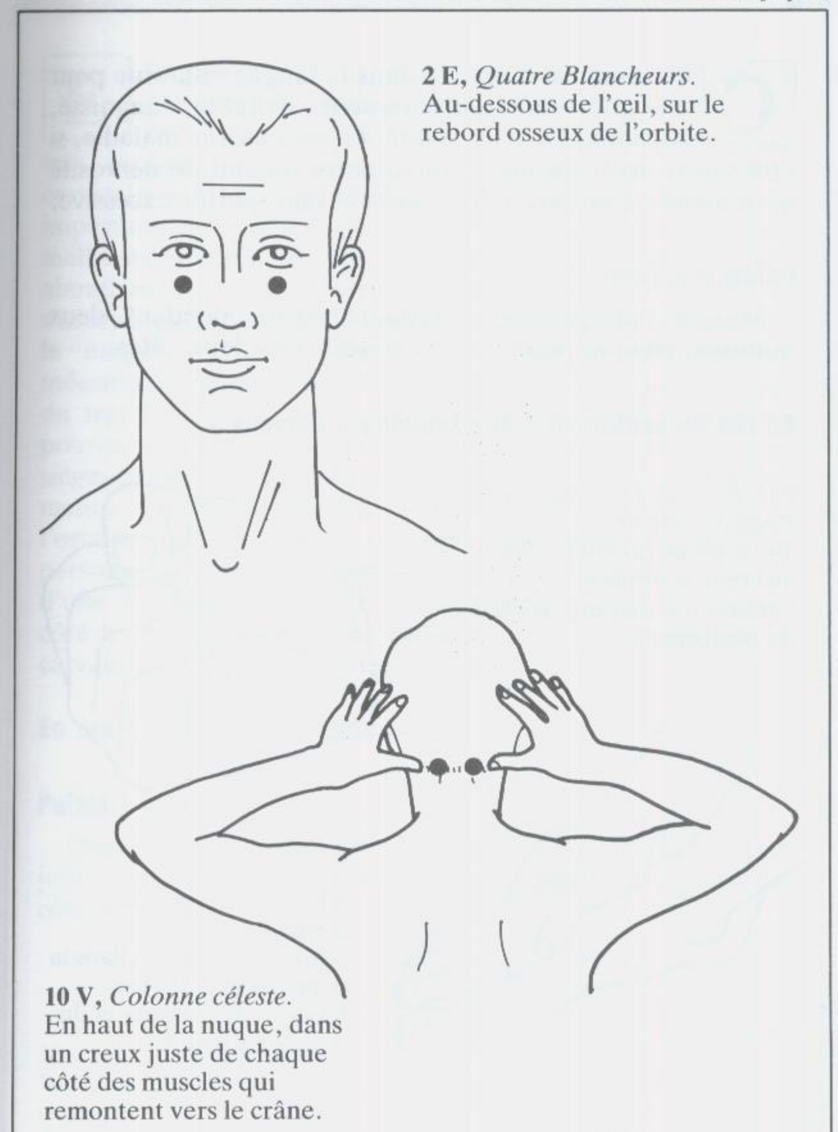
Elle est due au bombement excessif de la lentille qui se trouve dans l'œil, appelée « cristallin ». L'image d'un objet se formera alors trop en avant par rapport à la rétine qui doit capter l'image ; celle-ci sera alors perçue de façon floue. Pour l'hypermétropie, c'est l'inverse, c'est-à-dire que le cristallin prend une forme au contraire trop allongée et l'image virtuelle se formera en arrière de la rétine.

En Chine, dans les écoles, les enfants apprennent à faire chaque jour une séance de gymnastique, de massage et de repos des yeux. Les jeunes gens atteints de myopie suivent des séances d'acupuncture qui permettent de stabiliser l'évolution du processus.

Voici quelques points qui permettent d'améliorer la vision. Masser par pression circulaire douce, matin et soir, pendant dix minutes en tout, et des deux côtés en même temps.



1 V, *Eclat des yeux.*
Juste à l'angle interne de l'œil.



Voir aussi « Yeux ».
Nausées, Voir « Mal de tête », Mal des transports », « Vertiges », « Vomissements ».

NERVOSITÉ - NERVOSISME

Ce terme est employé dans la langue courante pour désigner un tempérament irritable, angoissé, anxieux. La « nervosité » n'est pas une maladie, si l'on sait trouver un juste milieu entre un état de nervosité permanente épuisant pour le sujet et une apathie excessive.

Points à masser

Masser par pression circulaire forte, pendant deux minutes, chaque point, matin et soir, des deux côtés.

En cas de sentiment d'être toujours « nerveux ».

7 C, *Porte de la sérénité ou Porte de l'esprit.*
Sur le pli du poignet, dans un creux sensible à l'intérieur d'un petit os rond (le pisiforme).



3 F, *Calme l'énergie agressive.*
Sur le dos du pied, dans la dépression entre les tendons du premier et du deuxième orteil.

Voir aussi « Angoisse », « Anxiété », « Dépression », « Emotivité », « Psychisme », « Volonté ».

NÉVRALGIE CERVICALE

Elle provient de la compression de une ou plusieurs racines de nerfs à leur sortie de la colonne cervicale basse. La nuque est un endroit du corps très mobile, mais aussi très sollicité. Les vertèbres cervicales ainsi que les disques intervertébraux ont un rôle important de soutien de la boîte crânienne. Elles sont malheureusement le siège de déformations arthrosiques, aboutissant parfois à l'irritation des racines nerveuses. Il s'associe en général une contracture réflexe des muscles de la nuque, ce qui n'arrange en rien la compression mécanique du nerf. La douleur se manifeste alors le long du trajet du nerf, allant de la nuque à l'épaule pour se poursuivre sur le bras à la main. Les doigts peuvent être le siège de sensations d'engourdissements ou de fourmillements. L'atteinte du rachis cervical peut être aussi à l'origine de sensations vertigineuses, surtout chez les personnes âgées. Cela est dû à la compression partielle d'une des deux artères vertébrales qui passent, de chaque côté le long de la colonne cervicale, pour aller irriguer le cervelet, centre de l'équilibre.

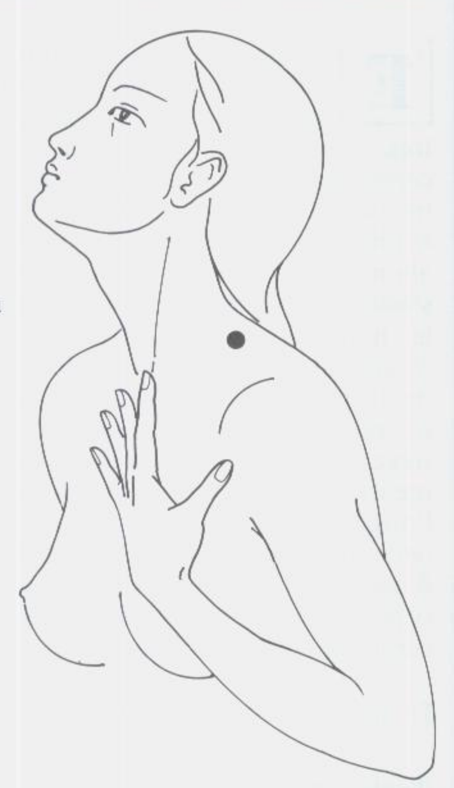
En cas de névralgie modérée.

Points à masser

Masser, par pression circulaire douce, cinq ou six fois par jour, pendant deux à trois minutes pour chaque point du côté malade.

20 VB, *Etang du Vent.*
Sur le rebord arrière du crâne, dans un creux à deux doigts derrière l'oreille.
Point sensible à la pression.

21 VB, *Puits de l'épaule.* Sur la pente de l'épaule, à mi-distance entre la base du cou et le sommet de l'épaule. Point sensible à la pression.



Si la douleur est très forte.

Consulter un médecin. Le port d'un collier de minerve pendant quelques jours en cas de crise très douloureuse est parfois nécessaire.

De toute façon, éviter d'exposer la région de la nuque et du cou au froid, au vent, au courant d'air. Le repos est conseillé pendant toute la période de douleur importante.

NÉVRALGIE FACIALE

La douleur se manifeste par crises, comme des décharges électriques brèves (de quelques secondes à une ou deux minutes), et peut être déclenchée par simple effleurement de la peau ou à l'occasion des mouvements de la face (mastication, brossage dentaire, rire, élocution...).

La névralgie faciale est en relation avec l'atteinte d'une ou de deux branches du nerf trijumeau. En effet, ce nerf comprend trois branches :

— l'ophtalmique innerve l'avant du cuir chevelu, le front, la paupière supérieure ;

— le maxillaire supérieur innerve la tempe, la joue, l'aile du nez et la lèvre supérieure ainsi que les dents de la mâchoire supérieure ;

— le maxillaire inférieur innerve la mâchoire inférieure.

En médecine traditionnelle chinoise, il s'agit d'un blocage énergétique au niveau des méridiens yang de la tête, d'où névralgie. Les causes possibles sont au nombre de trois, comme toujours en médecine acupuncturale :

— cause climatique externe : exposition du sujet à l'énergie externe vent-froid ou vent-chaleur qui atteint les méridiens yang de la tête ;

— causes alimentaires : excès de saveur aigre et acide (citron, cornichons, etc.), de saveur piquante (épices, piment, alcool, etc.) ou de saveur sucrée (voir aussi « Hygiène alimentaire et respiratoire ») ;

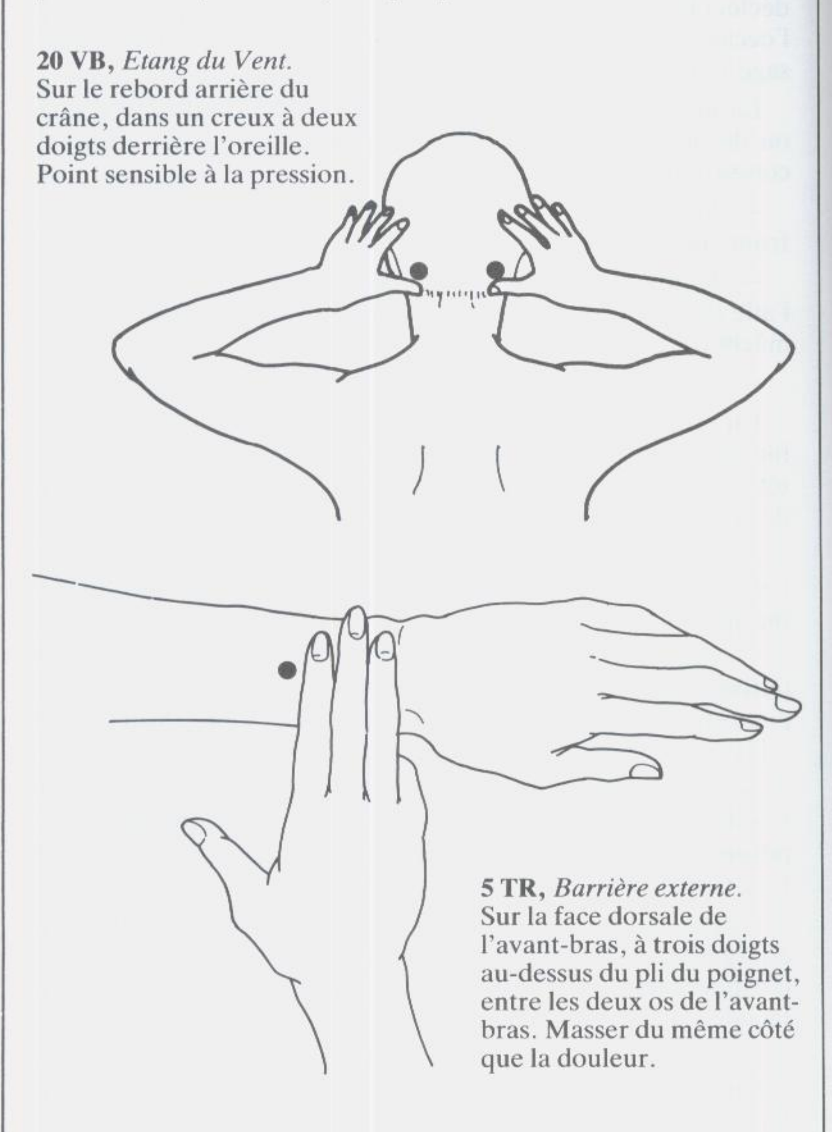
— causes psychiques : excès de colère (mouvement foie-bois), excès de tristesse, pessimisme (mouvement poumon-métal), excès de soucis, d'obsessions (mouvement rate-terre). Voir aussi « Psychisme, Psychosomatique ».

Grâce à la recherche des causes du déséquilibre énergétique, l'acupuncture permet, dans bien des cas, d'espacer les crises douloureuses puis de guérir la névralgie faciale.

Le massage de points d'énergie permet d'éviter une stagnation de l'énergie au niveau des méridiens yang de la face.

Points à masser

Masser, par pression circulaire forte, trois fois par jour, pendant cinq minutes, chaque point.



20 VB, *Etang du Vent.*
Sur le rebord arrière du crâne, dans un creux à deux doigts derrière l'oreille. Point sensible à la pression.

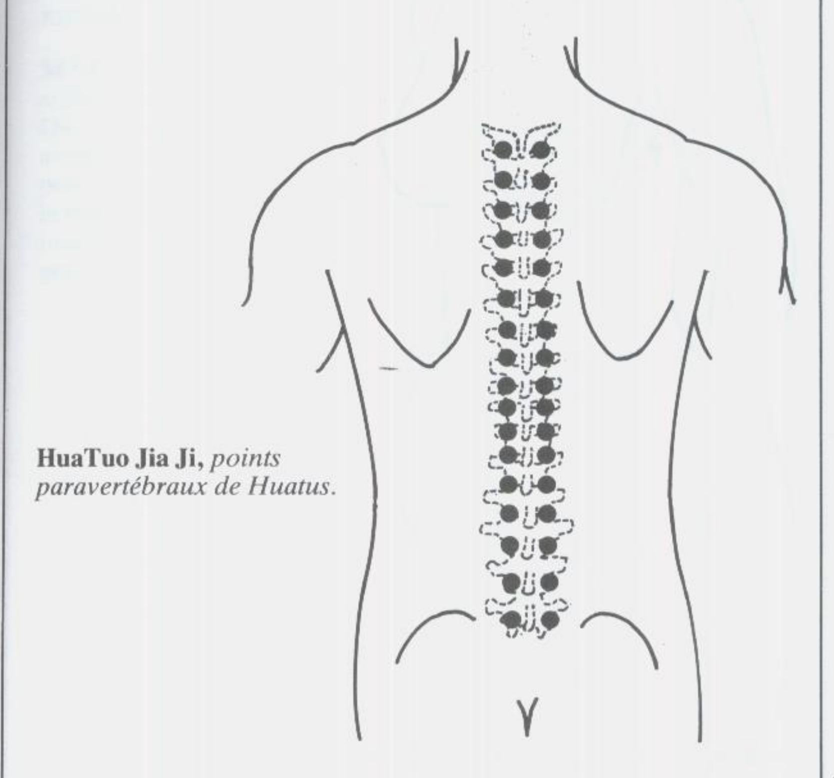
5 TR, *Barrière externe.*
Sur la face dorsale de l'avant-bras, à trois doigts au-dessus du pli du poignet, entre les deux os de l'avant-bras. Masser du même côté que la douleur.

NÉVRALGIE INTERCOSTALE

La douleur siège sur un côté du thorax (droit ou gauche), selon la hauteur du nerf touché à sa sortie des vertèbres dorsales jusqu'à l'avant du thorax. Elle a souvent pour cause un traumatisme, un faux mouvement, une scoliose. Une radiographie est parfois nécessaire (fracture) pour rechercher une origine plus insidieuse (infection, maladies pulmonaires, tumeurs).

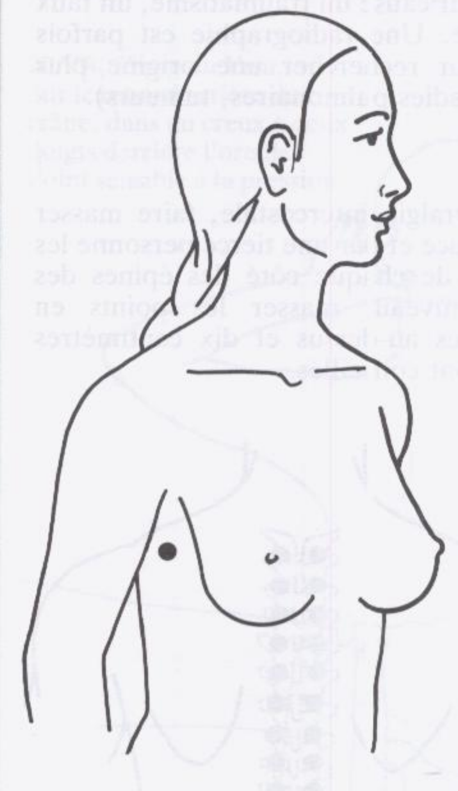
Points à masser

Pour soulager une névralgie intercostale, faire masser par pression circulaire douce et par une tierce personne les points situés à un doigt de chaque côté des épines des vertèbres ; selon leur niveau, masser les points en s'étendant dix centimètres au-dessus et dix centimètres au-dessous. Les moxas sont conseillés.



HuaTuo Jia Ji, *points paravertébraux de Huatus.*

On peut masser soi-même deux fois par jour, pendant cinq minutes, par pression circulaire douce du côté de la douleur.



21 Rte, *Grand Régisseur*. Juste à quatre doigts sous l'aisselle.

NÉVRALGIE SCIATIQUE

Il y a pincement d'une des racines du nerf sciatique qui descend à la fesse, le long de la cuisse et de la jambe. L'origine en est un pincement d'un disque situé entre deux vertèbres lombaires, qui comprime en même temps une racine sciatique. Lorsqu'il s'agit de la racine L5, la douleur suit le trajet de face externe de la cuisse, le long du devant de la jambe pour se terminer sur le gros orteil. Pour la racine S1, la douleur descend derrière la fesse et la cuisse, arrive au mollet pour aller jusqu'à la plante du pied et vers le petit orteil.

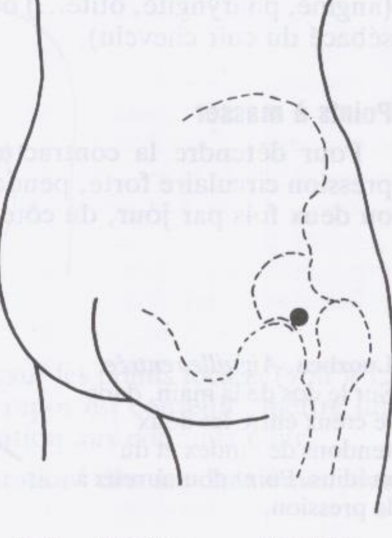
Lorsque vous avez une sciatalgie : le repos sur un lit dur est conseillé. Eviter la fatigue et la prise d'objet lourd.

Points à masser

Masser, par pression circulaire forte, deux à trois minutes, chaque point, deux ou trois fois par jour, du côté malade.

34 VB, *Réunion des tendons et des muscles*.
Dans une dépression en avant de la « tête » du péroné (petit os saillant sur la face extérieure de la jambe au-dessous du genou).

30 VB, *Saut agile*.
Dans le creux situé un peu en arrière du grand os de la hanche, le trochanter. Point sensible à la pression.



Nez, Voir « Rhinites », « Sinusite ».

NUQUE (douleur de la nuque)

La nuque peut être le siège de douleurs plus ou moins aiguës, de causes diverses. L'examen clinique et radiologique permet au médecin d'en établir le diagnostic. Il peut s'agir d'une névralgie cervicale (voir ce terme) ou d'un torticolis.

Le torticolis désigne un certain degré de torsion du cou, avec inclinaison de la tête. Le malade présente en fait une contracture musculaire réflexe, du fait d'un dérangement ou d'un blocage entre deux vertèbres cervicales hautes. Le plus souvent, le torticolis se révèle au réveil après une mauvaise posture nocturne, et peut se prolonger pendant plusieurs jours par une douleur qui part de la base du crâne jusqu'à l'épaule.

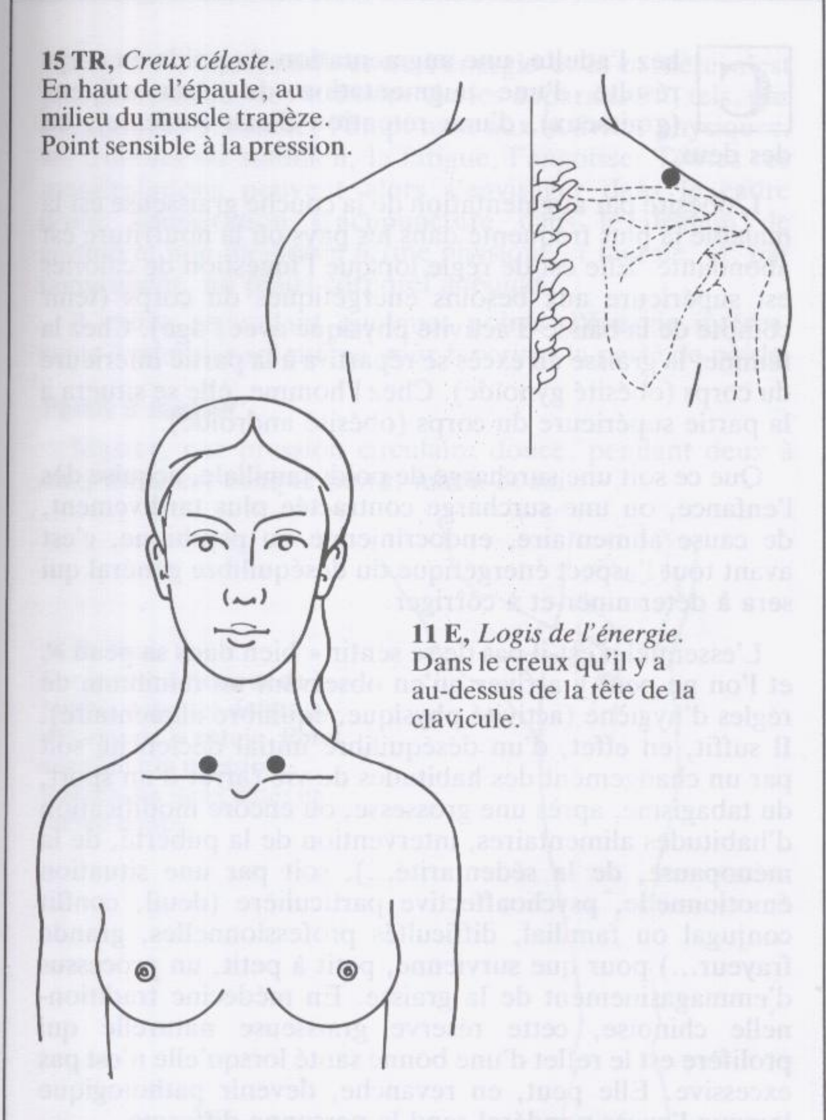
En acupuncture, on considère qu'en plus d'une mauvaise position prise dans la nuit, il y a une possibilité d'agression par le froid et le vent (courant d'air) qui pénètrent dans les méridiens et vaisseaux de la nuque. La région de la nuque est en effet particulièrement fragile à l'impact des énergies climatiques externes, favorisant entre autres des pathologies infectieuses, telles la sinusite, la rhinopharyngite, la grippe... Inversement, le torticolis peut aussi être l'effet secondaire d'une atteinte infectieuse du carrefour ORL (angine, pharyngite, otite...) ou de la peau (furoncle, kyste sébacé du cuir chevelu).

Points à masser

Pour détendre la contracture musculaire, masser, par pression circulaire forte, pendant cinq à six minutes et une ou deux fois par jour, du côté de l'inclinaison de la tête.

Luozhen, *Aiguille rentrée.* Sur le dos de la main, dans le creux entre les deux tendons de l'index et du médius. Point douloureux à la pression.





Les moxas sont possibles sur les points locaux (voir « La pratique des moxas »). Le repos est conseillé, mettre une écharpe pour éviter l'exposition aux courants d'air.

S'il n'y a pas d'amélioration dès le deuxième jour, consulter un médecin.

OBÉSITÉ

Chez l'adulte, une augmentation du poids du corps résulte d'une augmentation du tissu adipeux (graisseux), d'une rétention d'eau (œdème), ou des deux.

L'obésité par augmentation de la couche graisseuse est la maladie la plus fréquente dans les pays où la nourriture est abondante. Elle est de règle lorsque l'ingestion de calories est supérieure aux besoins énergétiques du corps (tenir compte de la baisse d'activité physique avec l'âge). Chez la femme, la graisse en excès se répartira à la partie inférieure du corps (obésité gynoïde). Chez l'homme, elle se situera à la partie supérieure du corps (obésité androïde).

Que ce soit une surcharge de poids familiale, acquise dès l'enfance, ou une surcharge contractée plus tardivement, de cause alimentaire, endocrinienne ou psychique, c'est avant tout l'aspect énergétique du déséquilibre général qui sera à déterminer et à corriger.

L'essentiel n'est-il pas de se sentir « bien dans sa peau », et l'on ne peut y arriver qu'en observant un minimum de règles d'hygiène (activité physique, équilibre alimentaire). Il suffit, en effet, d'un déséquilibre initial déclenché soit par un changement des habitudes de vie (arrêt d'un sport, du tabagisme, après une grossesse, ou encore modification d'habitudes alimentaires, intervention de la puberté, de la ménopause, de la sédentarité...), soit par une situation émotionnelle, psychoaffective particulière (deuil, conflit conjugal ou familial, difficultés professionnelles, grande frayeur...) pour que survienne, petit à petit, un processus d'emmagasinement de la graisse. En médecine traditionnelle chinoise, cette réserve graisseuse naturelle qui prolifère est le reflet d'une bonne santé lorsqu'elle n'est pas excessive. Elle peut, en revanche, devenir pathologique lorsque l'excès pondéral rend la personne difforme.

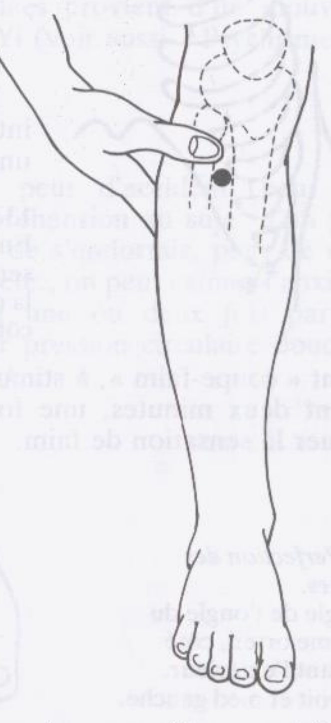
Sur le plan énergétique, cette mise en réserve de matière a une signification de protection physique grâce à une accumulation de couches graisseuses, mais aussi par souci de combler inconsciemment un vide affectif.

Dès lors, l'harmonie entre l'énergie et la matière n'est plus entretenue, des attitudes viciées apparaissent, tels, par exemple, la boulimie, l'inaptitude aux activités physiques, les troubles du sommeil, la fatigue, l'angoisse. Toutes ces manifestations peuvent alors s'envisager dans le cadre d'une consultation d'acupuncture dans le dessein de retrouver une meilleure forme physique et morale, et, par conséquent, un poids corporel adéquat.

Il existe cependant quelques points d'énergie intéressants à stimuler soi-même pour favoriser la perte de poids.

Points à masser

Masser, par pression circulaire douce, pendant deux à cinq minutes, chaque point, matin et soir.

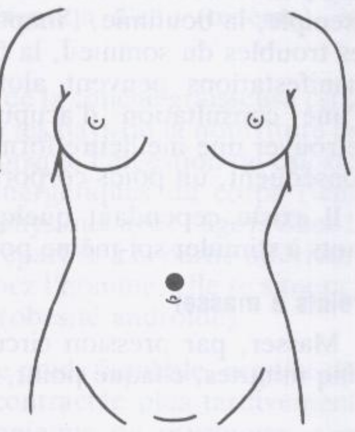


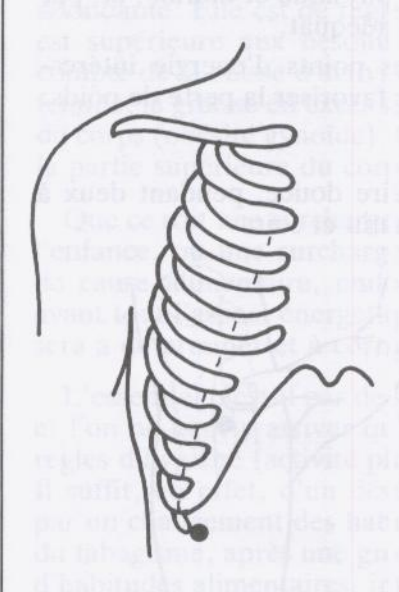
36 E, *Trois Voies*.
Sur le côté extérieur de la jambe, à quatre doigts au-dessous de la rotule. Point sensible à la pression, masser des deux côtés en même temps.

En général, ce point permet une meilleure nutrition et assure le métabolisme énergétique des tissus.

En cas de rétention d'eau, ce point permet de répartir l'eau et les graisses.

9 VC, *Répartition de l'eau.*
A un doigt au-dessus du nombril, sur la ligne médiane.





En cas de ballonnements intestinaux, ce point permet une meilleure digestion.

13 F, *Porte de l'abri.*
En bas du thorax, là où l'on sent l'extrémité flottante de la onzième côte des deux côtés.

Point « coupe-faim », à stimuler avec l'ongle d'un doigt pendant deux minutes, une fois par jour. Il permet de diminuer la sensation de faim.

45 E, *Perfection des échanges.*
A l'angle de l'ongle du deuxième orteil, côté regardant l'extérieur.
Pied droit et pied gauche.



Voir aussi « Boulimie », « Cellulite », « Visage ».

OBSESSIONS (idées fixes)

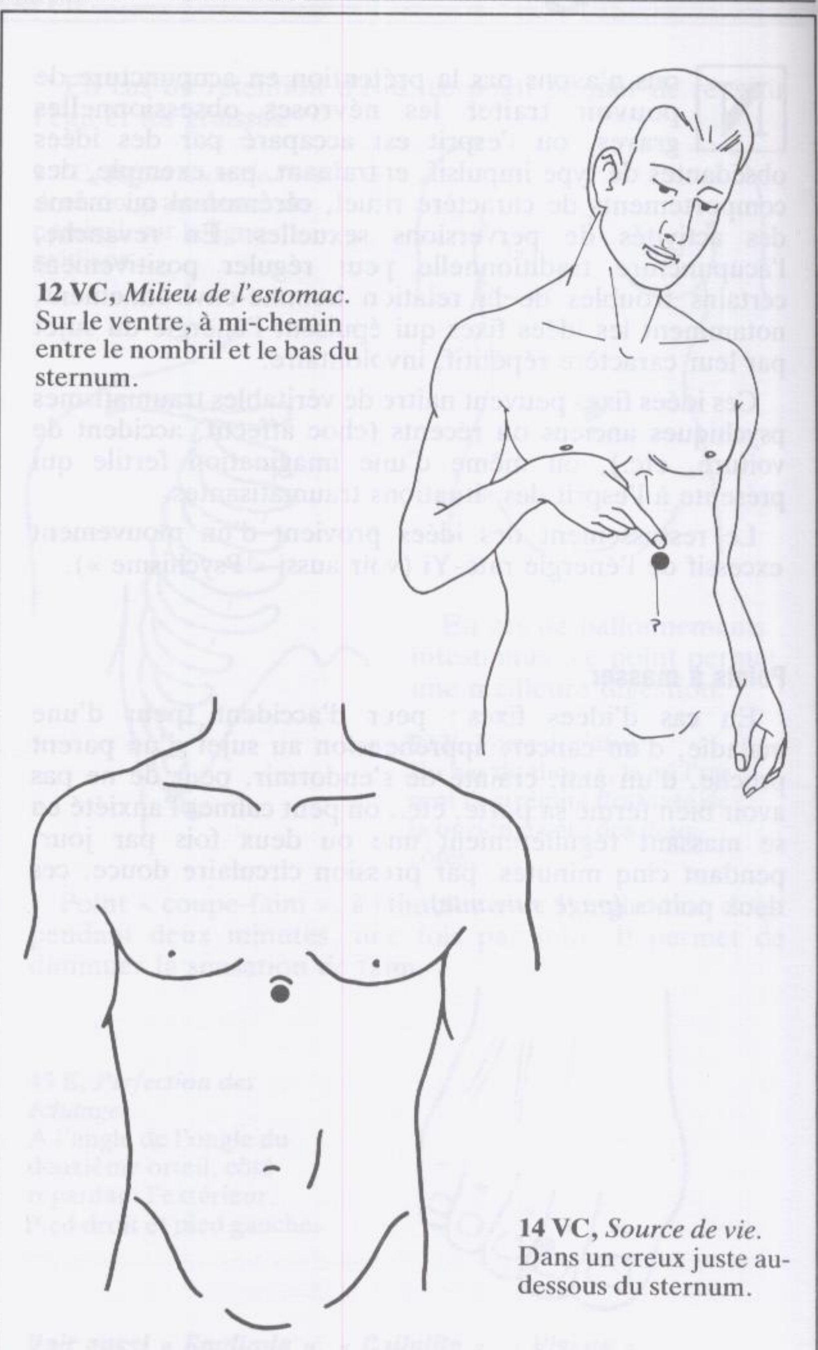
Nous n'avons pas la prétention en acupuncture de pouvoir traiter les névroses obsessionnelles graves, où l'esprit est accaparé par des idées obsédantes de type impulsif, entraînant, par exemple, des comportements de caractère rituel, cérémonial ou même des activités de perversions sexuelles. En revanche, l'acupuncture traditionnelle peut réguler positivement certains troubles de la relation homme-environnement, notamment les idées fixes qui épuisent l'énergie du sujet par leur caractère répétitif, involontaire.

Ces idées fixes peuvent naître de véritables traumatismes psychiques anciens ou récents (choc affectif, accident de voiture, etc.), ou même d'une imagination fertile qui présente à l'esprit des situations traumatisantes.

Le ressassement des idées provient d'un mouvement excessif de l'énergie rate-Yi (voir aussi « Psychisme »).

Points à masser

En cas d'idées fixes : peur d'accident, peur d'une maladie, d'un cancer, appréhension au sujet d'un parent proche, d'un ami, crainte de s'endormir, peur de ne pas avoir bien fermé sa porte, etc., on peut calmer l'anxiété en se massant régulièrement une ou deux fois par jour, pendant cinq minutes, par pression circulaire douce, ces deux points *(page suivante)*.



12 VC, *Milieu de l'estomac.*
Sur le ventre, à mi-chemin entre le nombril et le bas du sternum.

14 VC, *Source de vie.*
Dans un creux juste au-dessous du sternum.

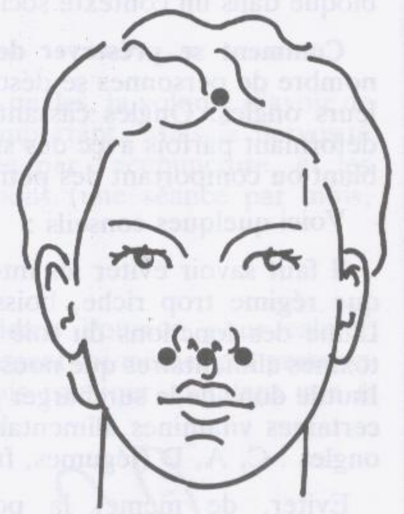
ODORAT (perte de l'odorat)

La perte de l'odorat (anosmie) peut être brutale à la suite d'un traumatisme violent (accident de voiture, boxe, etc.). Dans ce cas, elle est due à la section pure et simple du nerf olfactif et est irréversible.

Mais l'anosmie est souvent progressive. Le sujet, qui est fréquemment un grand fumeur ou quelqu'un qui souffre d'une obstruction nasale chronique, perd progressivement l'odorat en même temps que la perception du goût.

Points à masser

Pour affiner l'odorat, masser pendant une à deux minutes pour chaque point et une ou deux fois par jour, par pression circulaire douce.



20 GI, *Accueil des parfums.* Sur la joue, juste au bas de l'aile du nez, de chaque côté.

26 VG, *Rigole de l'eau.* Sous le nez, dans le sillon entre le nez et la lèvre supérieure.

Ajouter en cas de nez bouché :

23 VG, *Etoile supérieure.* Juste à un doigt au-dessus de la bordure du cuir chevelu, sur la ligne médiane.

Remarque

Lorsque l'anosmie est due à une obstruction du nez par des polypes, consulter un médecin ORL.

Œsophage, Voir « Aérophagie ».

ONGLES

En médecine chinoise, l'examen des ongles fait partie de l'examen de l'état énergétique général de l'individu. L'ongle est en effet le reflet de la bonne santé de l'organe foie (et de son entraille couplée, la vésicule biliaire), ainsi que de l'organe poumon. On étudie ainsi la forme des ongles, leur coloration, leur consistance, leurs anomalies.

Quelqu'un qui se ronge les ongles de façon excessive et obsédante peut être considéré sur le plan psychique comme ne pouvant pas extérioriser suffisamment son énergie agressive interne. Ce peut être le cas d'un enfant que l'on empêche de s'exprimer pleinement, d'un adulte qui se sent bloqué dans un contexte sociofamilial ou professionnel.

Comment se préserver de beaux ongles ? Un certain nombre de personnes se désolent de la mauvaise santé de leurs ongles. Ongles cassants, trop mous, trop durs, se déformant parfois avec des stries inesthétiques, se dédoublant ou comportant des petites taches blanchâtres...

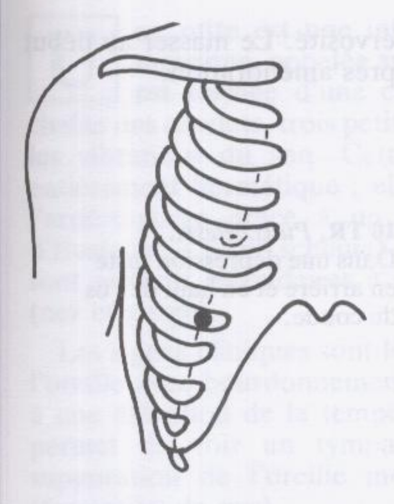
Voici quelques conseils :

Il faut savoir éviter les intoxications alimentaires telles que régime trop riche, boissons alcoolisées abondantes. L'une des fonctions du foie n'est-elle pas d'éliminer des toxines alimentaires que nous absorbons quotidiennement. Inutile donc de le surcharger pour ce travail. En revanche, certaines vitamines alimentaires sont profitables pour les ongles : C, A, D (légumes, fruits, huile d'olive).

Eviter, de même, la pollution atmosphérique. Le tabagisme en est un exemple très concret.

Eviter de ronger ou d'arracher les petites peaux qui entourent l'ongle. Cela ébranle la racine de l'ongle et a un effet néfaste sur sa croissance. Sans oublier aussi les risques d'infection, de panaris.

Masser un point situé sur le méridien du foie qui permet de le tonifier. Par pression circulaire douce, matin ou soir, pendant deux à trois minutes de chaque côté, une ou deux fois par semaine.

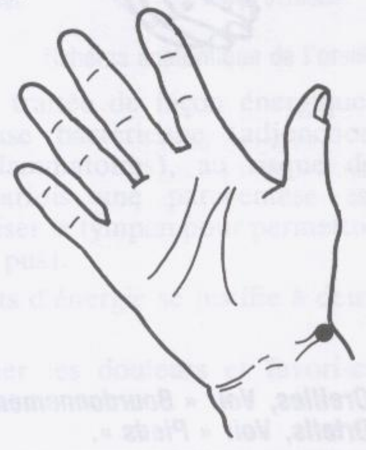


14 F, *Porte de l'échéance.*
Sur le thorax, à trois doigts au-dessous du mamelon, entre deux côtes.

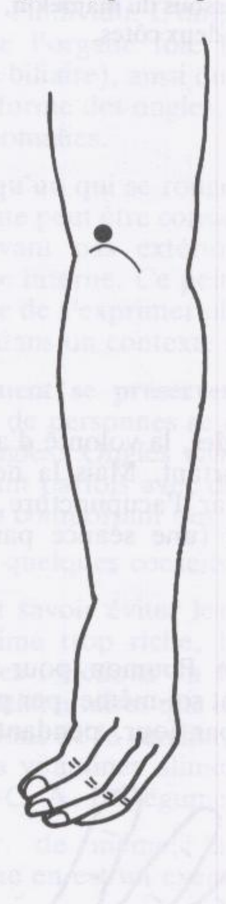
Pour éviter de se ronger les ongles, la volonté d'avoir de beaux ongles joue un rôle important. Mais la nervosité sous-jacente peut être traitée par l'acupuncture, et les résultats sont souvent très bons (une séance par mois, pendant deux à six mois).

Tonifier le point du méridien Poumon pour calmer l'excès de yang du foie, en massant soi-même, par pression circulaire douce, plusieurs fois par jour, pendant une à deux minutes, le point suivant.

9 P, *Abîme suprême.*
Au pli du poignet, là où l'on sent battre l'artère radiale, main droite et main gauche.



Le point *10 TR* calme la nervosité. Le masser au début tous les jours, puis espacer après amélioration.



10 TR, *Puits céleste.*
Dans une dépression juste en arrière et en haut de l'os du coude.

Oreilles, Voir « Bourdonnements », « Otite ».
Orteils, Voir « Pieds ».

Une otite est une inflammation aiguë de l'oreille moyenne, appelée aussi « caisse du tympan ». Elle est formée d'une cavité creuse où se trouve la chaîne des osselets, trois petits os articulés qui transmettent les vibrations du son. Cette oreille moyenne n'est pas entièrement hermétique ; elle communique en effet avec l'arrière-gorge grâce à un conduit appelé la « trompe d'Eustache » (voir schéma). Cela explique que les otites sont souvent secondaires à une infection rhinopharyngée (nez et gorge).

Les signes cliniques sont les suivants : douleurs vives de l'oreille avec bourdonnement, surdité transitoire, associés à une élévation de la température. L'examen de l'oreille permet de voir un tympan anormal, enflammé. Une suppuration de l'oreille moyenne est souvent présente (formation de pus).

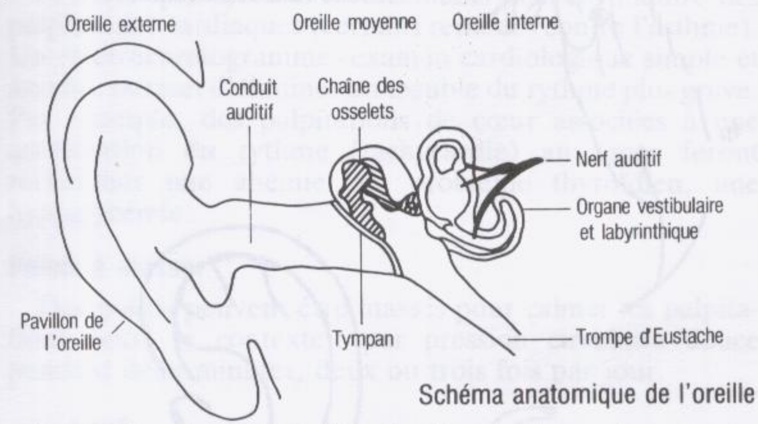


Schéma anatomique de l'oreille

Une otite aiguë doit être traitée de façon énergique, surtout si elle est de cause bactérienne (adjonction d'antibiotiques et d'anti-inflammatoires), au risque de passer à la chronicité (parfois une paracentèse est nécessaire, elle consiste à inciser le tympan pour permettre une meilleure évacuation du pus).

Le traitement par les points d'énergie se justifie à deux niveaux :

1) d'une part, pour calmer les douleurs et favoriser

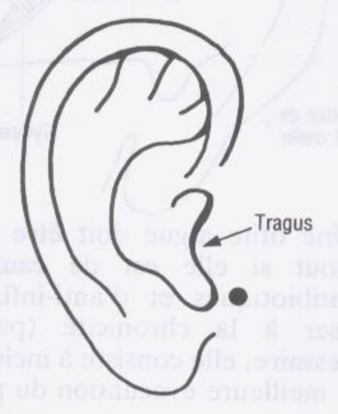
l'écoulement du pus par la trompe d'Eustache vers l'arrière-gorge, ceci au moment de l'otite aiguë ;

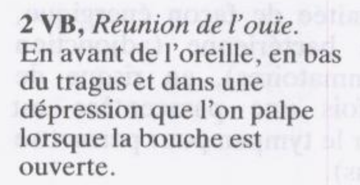
2) d'autre part, dans le traitement préventif des otites récidivantes.

Voici deux principaux points que vous pouvez aussi stimuler vous-même, autour de l'oreille. Par pression circulaire douce, deux à trois fois par jour, pendant deux à trois minutes chaque point (des deux côtés en même temps).



17 TR, *Calme le vent.*
Dans le creux juste derrière le lobule de l'oreille.





2 VB, *Réunion de l'ouïe.*
En avant de l'oreille, en bas du tragus et dans une dépression que l'on palpe lorsque la bouche est ouverte.

PALPITATIONS

C'est le fait anormal de sentir les battements de son cœur, comme si le cœur « sautait » dans la poitrine. Le rythme des battements est ici normal, sans accélération (tachycardie) ni ralentissement (bradycardie), aux environs de soixante-dix battements à la minute chez un adulte. Parfois, un battement survient un peu plus tôt, cassant la régularité du rythme cardiaque, aussitôt suivi par un petit temps mort : c'est l'« extrasystole ».

Ces palpitations sont, en général, le fait des gens émotifs, anxieux, et se ressentent même sur un cœur parfaitement sain. Il est néanmoins conseillé de diminuer l'absorption d'excitants, tels que le café, le thé, les piments ou l'excès tabagique, et d'éviter certains stress quotidiens qui finissent par déséquilibrer le système neurovégétatif.

A noter que certains médicaments peuvent induire des palpitations cardiaques (certains remèdes contre l'asthme). Un électrocardiogramme, examen cardiologique simple et anodin, permet d'éliminer un trouble du rythme plus grave. Par exemple, des palpitations de cœur associées à une accélération du rythme (tachycardie) au repos feront rechercher une anémie, un problème thyroïdien, une hypoglycémie.

Points à masser

Des points peuvent être massés pour calmer les palpitations selon le contexte : par pression circulaire douce pendant deux minutes, deux ou trois fois par jour.

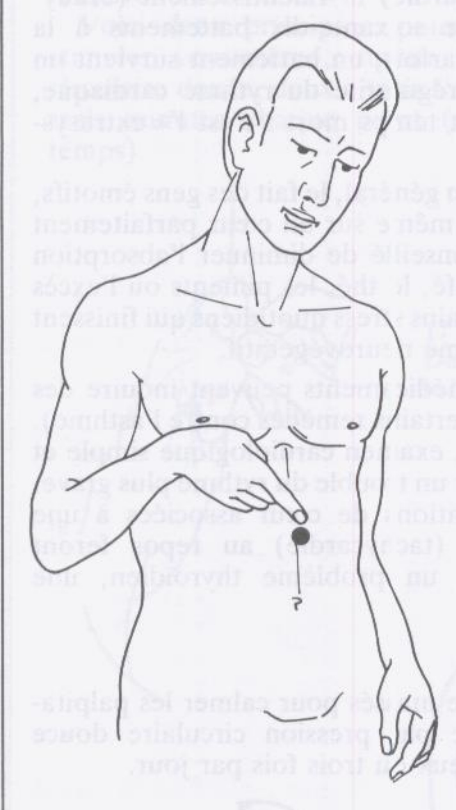
En cas d'émotion.

3 C, *Jeune Mer.*
A l'extrémité interne du pli du coude, coude fléchi.
Côté gauche.



Après un repas.

Masser ce point nœud des méridiens de l'estomac et de la rate permet une digestion harmonieuse.



12 VC, *Milieu de l'estomac.* Sur le ventre, à mi-chemin entre le nombril et le bas du sternum.

En cas de sentiment de faiblesse, de peur.

5 Rn, *Source de l'eau.* Sur la face intérieure de l'os du talon, le calcanéum. Point sensible à la pression. Masser des deux côtés le matin pendant deux à trois minutes.



PARALYSIE FACIALE

La paralysie faciale est l'atteinte du nerf facial droit ou gauche, qui vient innerver les muscles moteurs de la face. Cette paralysie de l'hémiface se caractérise par l'affaissement des traits de la moitié du visage. On en distingue deux types, central et périphérique.

Le premier, la paralysie faciale centrale, est lié à des troubles vasculaires cérébraux ou à des tumeurs (souvent associé à l'hémiplégie, paralysie de la moitié du corps).

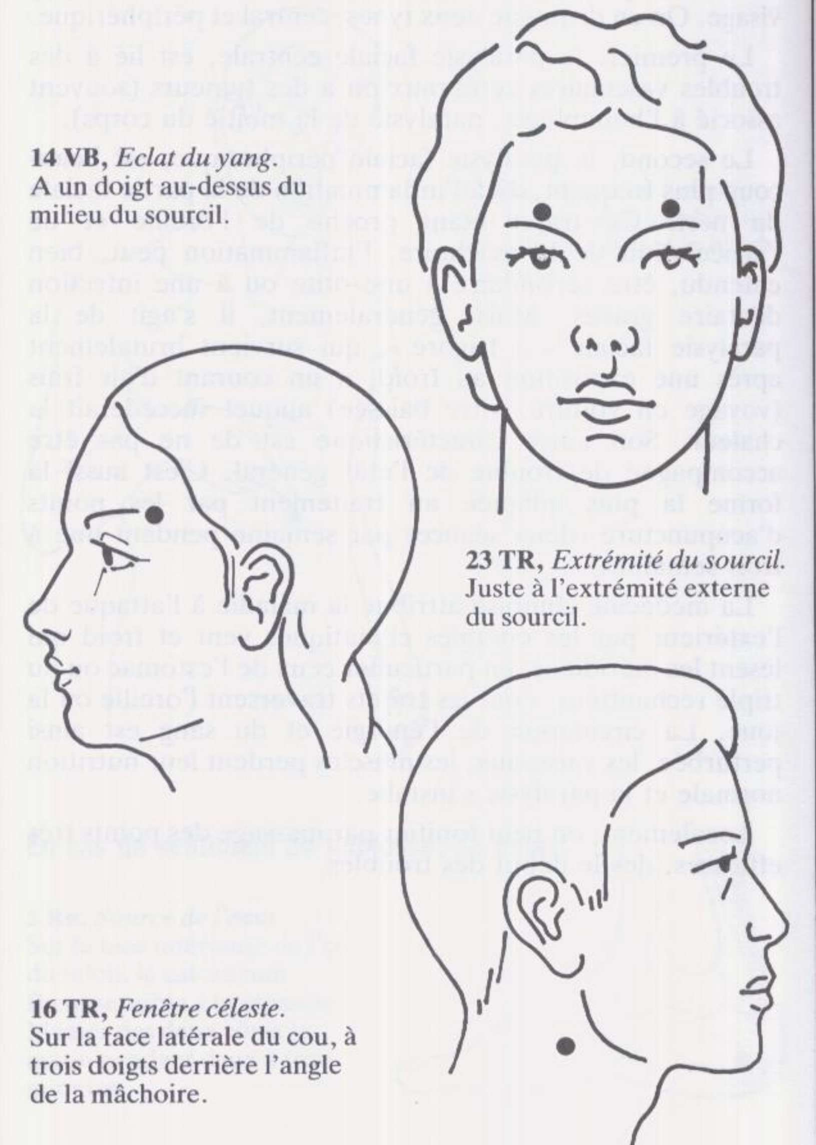
Le second, la paralysie faciale périphérique, est beaucoup plus fréquent, dû à l'inflammation de la partie faciale du nerf. Ce trajet étant proche de l'oreille et de l'articulation de la mâchoire, l'inflammation peut, bien entendu, être secondaire à une otite ou à une infection dentaire graves. Mais, généralement, il s'agit de la paralysie faciale « a frigore », qui survient brutalement après une exposition au froid, à un courant d'air frais (voyage en voiture, vitre baissée) auquel succéderait la chaleur. Son autre caractéristique est de ne pas être accompagné de trouble de l'état général. C'est aussi la forme la plus adaptée au traitement par les points d'acupuncture (deux séances par semaine pendant une à trois semaines).

La médecine chinoise attribue la maladie à l'attaque de l'extérieur par les énergies climatiques vent et froid qui lèsent les méridiens, en particulier ceux de l'estomac ou du triple réchauffeur, dont les trajets traversent l'oreille ou la joue. La circulation de l'énergie et du sang est ainsi perturbée, les vaisseaux, les muscles perdent leur nutrition normale et la paralysie s'installe.

Localement, on peut tonifier par massage des points très efficaces, dès le début des troubles.

Points à masser

Masser par pression circulaire forte, trois fois par jour pendant cinq minutes chaque point, des deux côtés à la fois.



Les pieds sont mécaniquement surchargés de travail puisqu'ils sont le support du poids de notre corps entier. A chaque pas, à chaque déplacement de notre corps, nos pieds sont sollicités. De plus, ils sont enfermés une grande partie de notre vie dans des chaussures et doivent supporter les frottements, les zones de pression que leur infligent les parois des souliers. C'est dire l'importance de savoir éviter les hauts talons ou les chaussures trop serrées. Un grand nombre de troubles et de déformations peuvent ainsi atteindre le pied, provoquant des douleurs très pénibles à supporter.

En médecine chinoise, les pieds sont l'endroit le plus yin du corps, puisque l'endroit le plus yang se situe à la tête. D'où, en cas de déséquilibre énergétique, la tendance plus importante à la stagnation de l'énergie et du sang aux jambes et aux pieds, ce qui entraîne des pieds froids, des jambes lourdes, des œdèmes, des varices, des douleurs arthrosiques.

Le tour d'horizon des principales causes qui affectent cette partie de l'organisme va permettre de déduire leurs traitements possibles.

Hallus valgus ou oignon

C'est une déformation de la première articulation du gros orteil, qui consiste en une déviation de l'axe du gros orteil vers les autres orteils. Il s'ensuit une tuméfaction, un gonflement parfois très sensible et douloureux de la bourse séreuse, sorte de poche liquidienne qui entoure l'articulation. Cette maladie est très souvent familiale, touchant principalement les femmes. Elle peut débuter assez tôt, entre quatorze et seize ans, mais ne devient douloureuse qu'à partir de quarante ans.

Traitement et points à masser

Savoir reposer ses pieds le plus souvent possible en marchant pieds nus chez soi, en mettant les pieds surélevés

sur un tabouret ou une pile de coussins lorsque vous vous reposez.

Masser par pression circulaire douce les deux points situés en avant et en arrière de l'oignon, de façon à établir une meilleure circulation de l'énergie et du sang au niveau du méridien Rate qui traverse cette région, pendant une à deux minutes, chaque matin.



2 Rte, *Grande Cité.*
Dans un creux en avant de l'articulation du gros orteil.

3 Rte, *Suprême Blancheur.*
Dans un creux en arrière de l'articulation du gros orteil.

Le port de semelles magnétiques peut aider à un soulagement des douleurs. Lorsque la déformation ou la douleur sont trop importantes, une intervention chirurgicale sera envisageable, afin d'enlever la bourse séreuse inflammatoire qui bloque l'articulation.

Douleurs du dos du pied

Ce sont des douleurs survenant au niveau des métatarses, ces os longs du dos du pied.

Les douleurs sont de caractère mécanique, apparaissant à l'appui (station debout prolongée, marche), chez la femme aux environs de la ménopause. On attribue à ces douleurs les déformations de longue date telles que pieds creux et pieds plats.

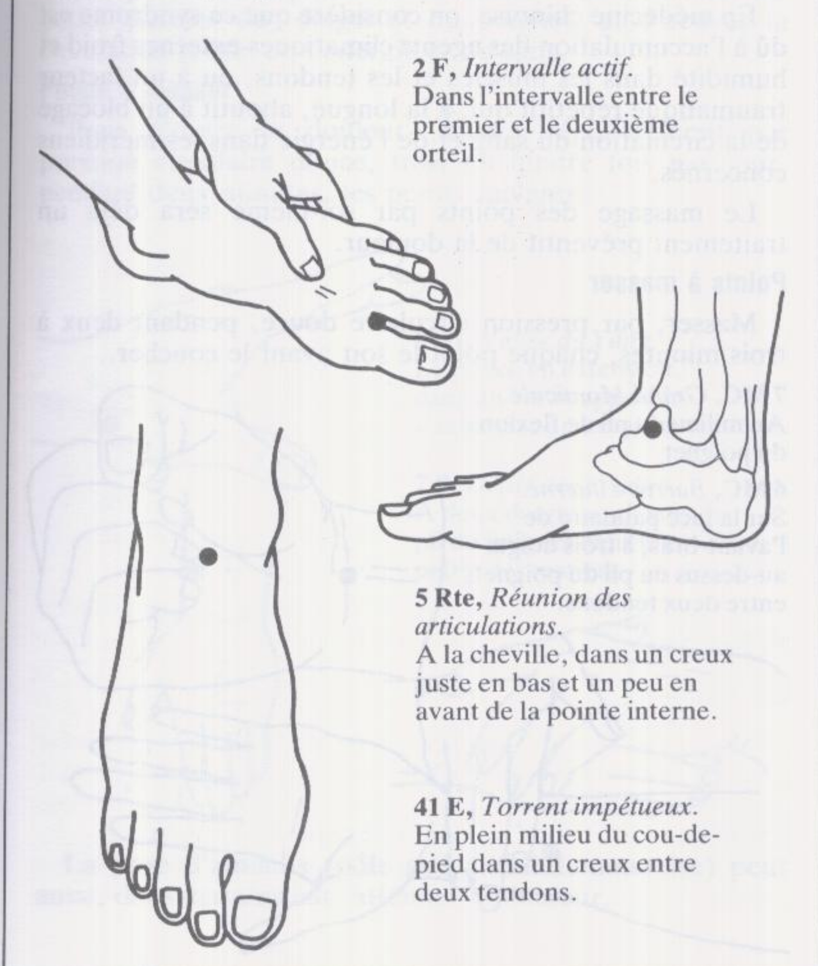
Traitement et points à masser

Le traitement consiste, là encore, à faire soi-même des exercices de flexion-extension des pieds, par exemple, dans

le lit, pousser les orteils vers le bas le plus fort possible plusieurs fois de suite. Cela contribue à relaxer les pieds et à renforcer les muscles qui soutiennent les multiples os du pied.

Le massage des points d'acupuncture débloque les stagnations, les contractures et permet ainsi une meilleure répartition de l'énergie et du sang.

Choisir à chaque fois deux points et les masser en pression circulaire forte pendant deux à trois minutes une ou deux fois par jour.



2 F, *Intervalle actif.*
Dans l'intervalle entre le premier et le deuxième orteil.

5 Rte, *Réunion des articulations.*
A la cheville, dans un creux juste en bas et un peu en avant de la pointe interne.

41 E, *Torrent impétueux.*
En plein milieu du cou-de-pied dans un creux entre deux tendons.

POIGNETS

Une douleur caractéristique du poignet est celle du syndrome du canal carpien. Elle est liée à la compression du nerf médian qui chemine dans une gouttière (appelée « canal carpien ») entouré des tendons fléchisseurs des doigts. Il arrive que ces tendons s'enflamment et gonflent, comprimant ainsi le nerf.

Ce syndrome est constitué de douleurs à types de piqûres, de fourmillements et d'engourdissement à la face antérieure du poignet et aux trois premiers doigts de la main, qui surviennent souvent en pleine nuit.

En médecine chinoise, on considère que ce syndrome est dû à l'accumulation des agents climatiques externes froid et humidité dans les muscles et les tendons, ou à un facteur traumatique répétitif qui, à la longue, aboutit à un blocage de la circulation du sang et de l'énergie dans les méridiens concernés.

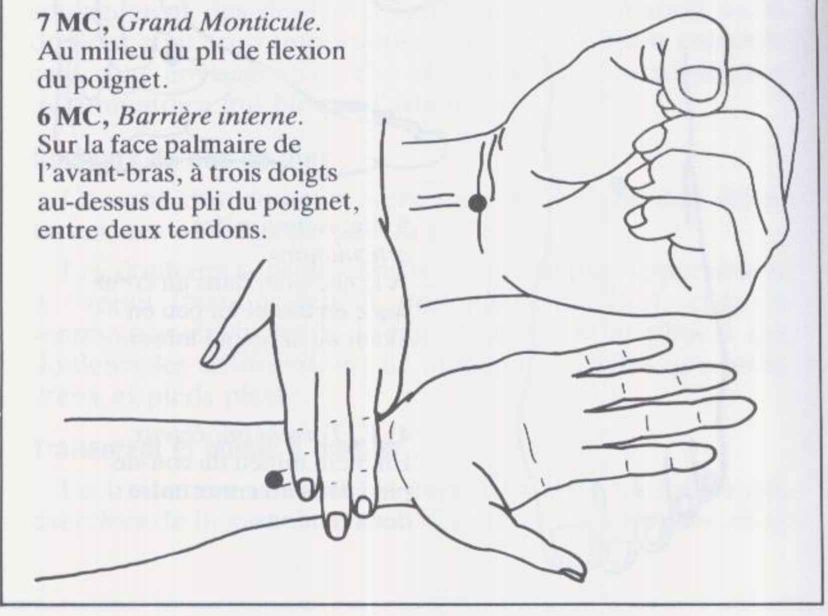
Le massage des points par soi-même sera déjà un traitement préventif de la douleur.

Points à masser

Masser, par pression circulaire douce, pendant deux à trois minutes, chaque point le soir avant le coucher.

7 MC, *Grand Monticule.* Au milieu du pli de flexion du poignet.

6 MC, *Barrière interne.* Sur la face palmaire de l'avant-bras, à trois doigts au-dessus du pli du poignet, entre deux tendons.



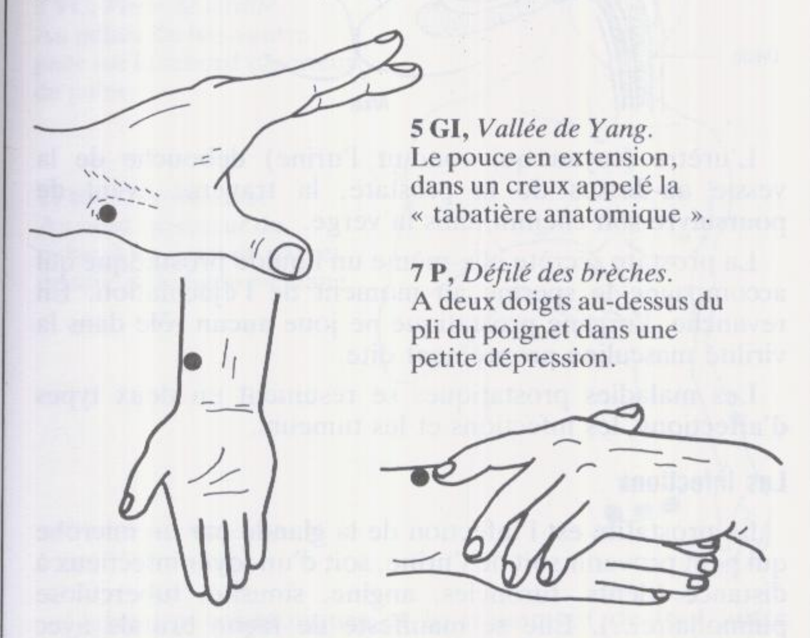
En cas de douleurs de la base du pouce.

Le surmenage et les petits traumatismes répétés peuvent occasionner des lésions de tendons, ce qui provoque des douleurs très pénibles, car localisées à la base du pouce, et qui se prolongent vers la main et l'avant-bras. Ce sont en général des petits mouvements répétitifs (tricots, travaux manuels, certains sports...) de la vie qui finissent par favoriser la survenue de cette maladie appelée aussi « ténosynovite ».

Les points d'acupuncture permettent de détendre les petits muscles des doigts et du poignet, et d'activer la circulation locale de l'énergie et du sang.

Points à masser

Pour réduire la douleur, masser régulièrement par pression circulaire douce, trois ou quatre fois par jour, pendant deux minutes, les points suivants.



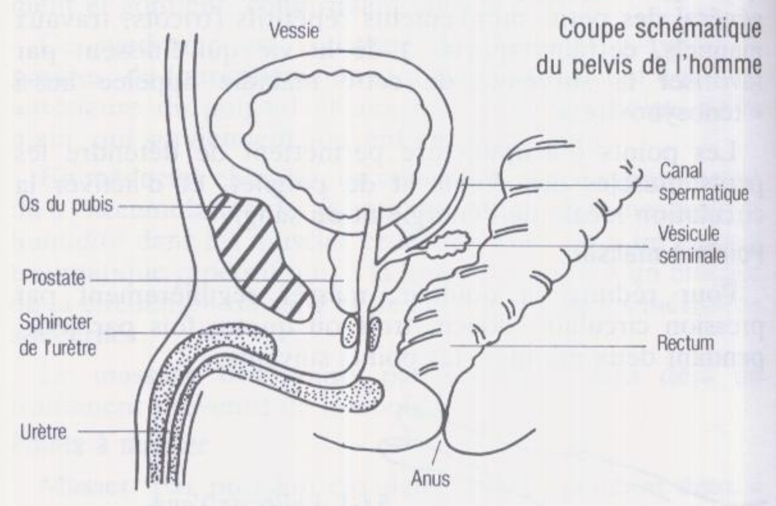
5 GI, *Vallée de Yang.*
Le pouce en extension, dans un creux appelé la « tabatière anatomique ».

7 P, *Défilé des brèches.*
A deux doigts au-dessus du pli du poignet dans une petite dépression.

La pose d'aimants (pôle sud anti-inflammatoire) peut aussi, dans certains cas, atténuer la douleur.

PROSTATE

La prostate est une glande génitale mâle se situant en arrière du pubis, en avant du rectum et juste en dessous de la vessie. Cet organe est de taille relativement faible, formant un cône haut de trois centimètres et large de quatre centimètres environ.



Coupe schématique du pelvis de l'homme

L'urètre (tuyau qui conduit l'urine) débouche de la vessie au-dessus de la prostate, la traverse avant de poursuivre son chemin dans la verge.

La prostate sécrète elle-même un liquide prostatique qui accompagne le sperme au moment de l'éjaculation. En revanche, l'organe prostatique ne joue aucun rôle dans la virilité masculine proprement dite.

Les maladies prostatiques se résument en deux types d'affections, les infections et les tumeurs.

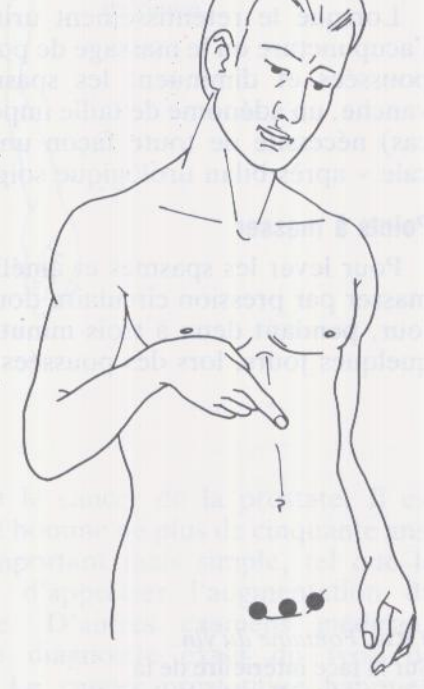
Les infections

La prostatite est l'infection de la glande par un microbe qui peut provenir soit de l'urine, soit d'un foyer infectieux à distance (dents, furoncles, angine, sinusite, tuberculose pulmonaire...). Elle se manifeste de façon brutale avec fièvre, frissons, douleur au bas-ventre, brûlure ou difficulté urinaire.

Le traitement est d'emblée l'antibiothérapie après identification du microbe responsable. L'acupuncture et le massage des points sont aussi très utiles pour améliorer le drainage et l'évacuation complète du pus formé. Cela permet d'éviter l'évolution vers la prostatite chronique et récidivante, plus fréquente chez le sujet âgé, parfois associée à l'adénome de la prostate.

Points à masser

On tonifiera les points suivants, pour faciliter le passage urinaire, par pression circulaire douce, pendant deux à trois minutes, chaque point, matin et soir, jusqu'à amélioration des symptômes.



2 VC, *Porte de virilité.*
Au milieu du bas-ventre, juste sur le rebord supérieur du pubis.

11 Rn, *Os transverse.*
Au bord supérieur du pubis, à un doigt de part et d'autre de la ligne médiane.

Outre les antibiotiques et le traitement de tout autre foyer infectieux, il faut observer un régime sans alcool ni épices pendant au moins un mois.

Les tumeurs

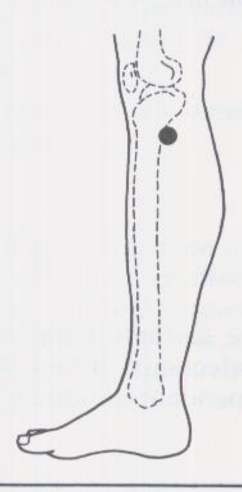
Elles sont de deux sortes, de pronostic tout à fait différent.

1) D'abord, l'adénome de la prostate : c'est une tumeur bénigne aux dépens du tissu musculaire et conjonctif, non glandulaire et non sécrétoire. Cette hypertrophie prostatique atteint certains hommes à partir de la cinquantaine. Les symptômes sont essentiellement la miction en deux ou trois fois avant de pouvoir vider complètement la vessie, obligeant le patient à uriner plus souvent et à se lever une ou deux fois durant la nuit. En effet, l'urètre traverse la prostate de haut en bas et risque donc d'être comprimée par l'adénome, ce qui gêne le passage normal de l'urine.

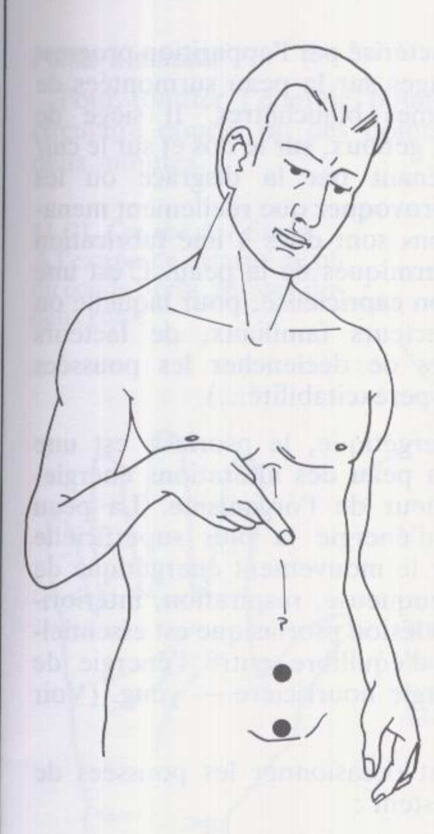
Lorsque le retentissement urinaire est peu important, l'acupuncture ou le massage de points d'énergie calment les poussées et diminuent les spasmes de l'urètre. En revanche, un adénome de taille importante (dix pour cent des cas) nécessite de toute façon une « énucléation chirurgicale » après bilan urologique soigneux.

Points à masser

Pour lever les spasmes et améliorer le passage urinaire, masser par pression circulaire douce, une ou deux fois par jour, pendant deux à trois minutes, chaque point, durant quelques jours, lors des poussées de difficulté urinaire.



9 Rte, *Fontaine du yin.* Sur la face intérieure de la jambe, dans l'angle de l'os du tibia. Point sensible à la pression. Masser des deux côtés en même temps.



2 VC, *Porte de virilité.* Au bas-ventre, point médian juste au-dessus du rebord osseux du pubis.

4 VC, *Barrière originelle.* A quatre doigts sous le nombril sur la ligne médiane.

2) L'autre tumeur est le cancer de la prostate. Il est toujours à dépister chez l'homme de plus de cinquante ans. Un examen clinique, important mais simple, tel que le toucher rectal, permet d'apprécier l'augmentation du volume de la prostate. D'autres examens médicaux permettent d'établir le diagnostic exact du type de prolifération cellulaire. Le cancer prostatique habituel, l'épithélioma, évolue lentement, il est, heureusement, très sensible à l'hormonothérapie par les œstrogènes. La chirurgie est indiquée dans certains cas.

PSORIASIS

Le psoriasis est caractérisé par l'apparition progressive de taches rouges sur la peau surmontées de nombreuses squames blanchâtres. Il siège de préférence aux coudes, aux genoux, sur le dos et sur le cuir chevelu, plus souvent gênant par la disgrâce ou les démangeaisons qu'il peut provoquer que réellement menaçant pour la vie. Ces lésions sont dues à une fabrication exagérée des cellules épidermiques de la peau. C'est une maladie bénigne d'évolution capricieuse, pour laquelle on retrouve la notion de facteurs familiaux, de facteurs psychologiques susceptibles de déclencher les poussées (caractère obsessionnel, hyperexcitabilité...).

Selon la conception énergétique, le psoriasis est une traduction au niveau de la peau des altérations énergie-sang provenant de l'intérieur de l'organisme. La peau correspond à la couche d'énergie la plus superficielle (yang) et est contrôlée par le mouvement énergétique de l'organe poumon (peau, muqueuse, respiration, intériorisation, mise en réserve). La lésion psoriasique est essentiellement due à un conflit d'équilibre entre l'énergie de défense — wei — et l'énergie nourricière — yong. (Voir aussi « Energie »).

Les facteurs qui peuvent occasionner les poussées de cette dermatose, se manifestent :

— soit lorsque l'énergie de défense est défaillante (surmenage, fatigue, froid et humidité de l'hiver...) ;

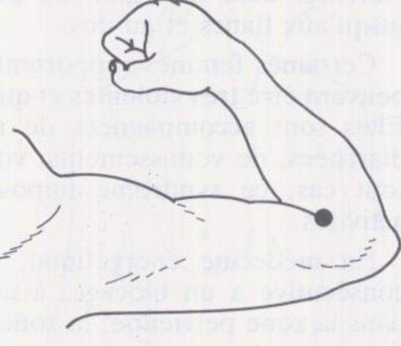
— soit lorsque l'énergie nutritionnelle est perturbée (alimentation toxique, abus d'alcool, de tabac ou de saveur piquante, atmosphère polluée, instabilité psychique...).

Le traitement général par l'acupuncture et par les points d'énergie consistera avant tout à tonifier et à débloquer la circulation de l'énergie de l'entité poumon et à rééquilibrer le yin et le yang selon le terrain (voir aussi « Lois énergétiques »). Les résultats sont particulièrement intéressants dans les formes récentes et localisées, et dans les formes de psoriasis en goutte (éruption profuse de petits éléments).

Points à masser

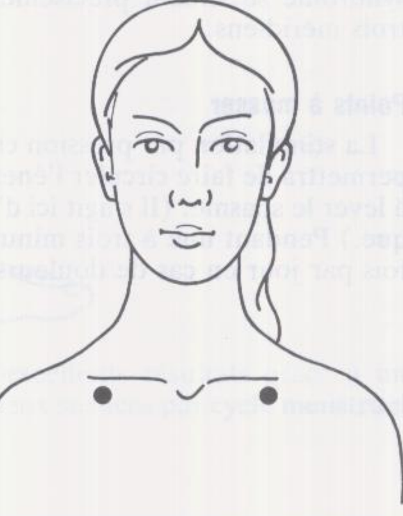
Pour tonifier l'énergie poumon, masser, par pression circulaire douce, un des points, chaque soir et pendant deux minutes.

11 GI, *Courbe de l'Étang.*
A l'extrémité externe du pli du coude fléchi. Masser des deux côtés.



9 P, *Abîme suprême.*
Au pli du poignet, là où l'on sent battre l'artère radiale. Masser des deux côtés.

1 P, *Palais central.*
En avant de l'épaule, dans la dépression à un doigt au-dessous de l'extrémité externe de la clavicule. Point sensible à la pression, des deux côtés.



Règles douloureuses (ou dysménorrhée)

Un grand nombre de femmes souffrent juste avant les règles de douleurs à type de crampes plus ou moins violentes dans la région du bas-ventre, irradiant parfois jusqu'aux flancs et au dos.

Certaines femmes supportent très mal ces douleurs qui peuvent être très violentes et qui durent de un à trois jours. Elles sont accompagnées de nausées, de migraines, de diarrhées, de vomissements, voire d'évanouissements. En tout cas, ce syndrome impose le repos et l'arrêt des activités.

En médecine énergétique, la douleur des règles est consécutive à un blocage, à une accumulation d'énergie dans la zone pelvienne, la zone la plus yin du corps (zone de conception du fœtus), provoquant alors des spasmes utérins et coliques (le spasme est un phénomène yin en acupuncture, alors que l'inflammation est un phénomène yang).

Trois méridiens énergétiques sont à considérer, ceux du foie, de la rate et du rein, tous trois de polarité yin et traversant la région pelvienne après un trajet remontant à partir du pied. Les points d'énergie pouvant agir sur ce syndrome se situent précisément aux croisements de ces trois méridiens.

Points à masser

La stimulation par pression circulaire forte de ces points permettra de faire circuler l'énergie des méridiens de façon à lever le spasme. (Il s'agit ici d'un traitement symptomatique.) Pendant une à trois minutes chaque point, plusieurs fois par jour en cas de douleurs.



L'acupuncture donne d'excellents résultats grâce à un traitement de fond, une à deux séances par cycle menstruel pendant plusieurs mois.

Règles irrégulières

Points à masser

En cas d'irrégularité menstruelle, voici quelques points de traitement symptomatique à masser.

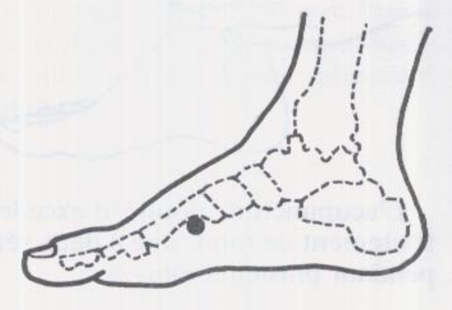
Si les règles sont en avance, masser, par pression circulaire douce, une fois par jour durant deux à trois minutes, pendant la deuxième partie du cycle (quinzième au vingt-huitième jour).



1 Rte, *Blancheur cachée.* A l'angle de l'ongle du gros orteil, côté regardant l'intérieur. Masser des deux côtés à la fois.

Si les règles sont en retard, masser, par pression circulaire forte, une fois par jour pendant trois minutes chaque point jusqu'à l'arrivée des règles.

4 Rte, *Trois Générations.* Sur le bord interne du pied, dans une dépression sensible que l'on ressent en remontant le doigt sous l'os du gros orteil vers la cheville. Masser des deux côtés à la fois.



Trois types de rhinites se rencontrent couramment :
— la rhinite aiguë ;
— la rhinite chronique ;
— la rhinite allergique.

Rhinite aiguë

Appelée familièrement « rhume de cerveau », c'est l'inflammation des muqueuses nasales d'origine virale et microbienne. Le nez coule, se bouche, le malade éternue.

La rhinite aiguë peut s'accompagner de fièvre (38 °C-39 °C) avec frissons et une grande fatigue. L'écoulement nasal, d'abord clair, peut devenir ensuite jaunâtre et purulent.

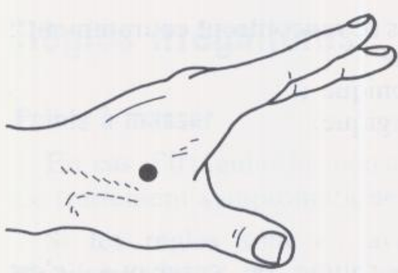
Toutefois, certaines rhinites peuvent se compliquer si le microbe s'est infiltré dans les sinus de la face, évoluant en sinusite ou dans les bronches provoquant une bronchite. Chez le nourrisson ou l'enfant, elle peut entraîner une otite (voir « Sinusite », « Bronchite », « Otite »).

En médecine chinoise, le rhume exprime un conflit d'énergie climatique externe (après exposition au vent, au froid) avec l'énergie de défense (plus particulièrement celle de l'organe poumon qui contrôle tout l'arbre respiratoire). Il en résulte une inflammation au niveau de la muqueuse nasale, avec congestion et œdème, d'où écoulement nasal.

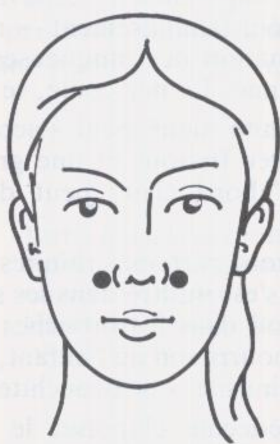
Le traitement est alors simple, il faut tonifier les points des méridiens Poumon et Gros Intestin (deux méridiens couplés yin et yang), qui tous deux ont une action directe sur la région du nez. Le résultat doit se sentir d'ailleurs immédiatement, c'est-à-dire qu'au bout de quelques minutes de massage vous sentirez « un écoulement postérieur des sécrétions nasales ».

Points à masser

Si possible en position couchée, par pression circulaire forte, deux ou trois fois par jour, pendant deux à trois minutes chaque point.



4 GI, *Harmonisation de l'énergie.*
Sur le dos de la main, dans le creux de la pince, entre l'index et le pouce. Point sensible à la pression. A droite puis à gauche.



20 GI, *Accueil des parfums.*
Juste en dehors de l'aile du nez.

Rhinite chronique

C'est une évolution possible de la rhinite aiguë mal soignée. L'obstruction nasale devient permanente, c'est le cas de certaines personnes qui reniflent au long de l'année, ce qui est très désagréable.

Ce rhume qui dure est à son tour mal soigné, car très souvent on a recours aux instillations ou pulvérisations de produits vasoconstricteurs. Ce traitement peut paraître efficace au tout début puisqu'il permet aux vaisseaux de la muqueuse du nez de se constricter, empêchant l'œdème et les sécrétions. Malheureusement, ce réseau vasculaire va s'hypertrophier, réalisant un épaississement progressif de la muqueuse, et bouchant de façon plus catastrophique encore les fosses nasales. C'est ce que l'on appelle la « rhinite hypertrophique ».

A ce stade, l'acupuncture peut encore sauver la situation. Quelques séances répétées peuvent résoudre le problème sans prise d'aucun médicament.

Points à masser

Sur le plan symptomatique, les points indiqués dans le paragraphe précédent (rhinite aiguë) peuvent être traités de la même façon pour la rhinite chronique.

Rhinite allergique

C'est le « rhume des foins », caractérisé par une sensibilité accrue des muqueuses nasales au pollen du printemps. Entrent dans cette catégorie allergique toutes les autres hypersensibilités, que ce soit à la poussière, aux moisissures, aux poils d'animaux domestiques, etc. Ici, les crises sont franches dès le contact avec l'allergène, avec éternuements coup sur coup, obstruction nasale, écoulement de liquide clair. Elles peuvent parfois être associées à l'asthme (voir ce terme).

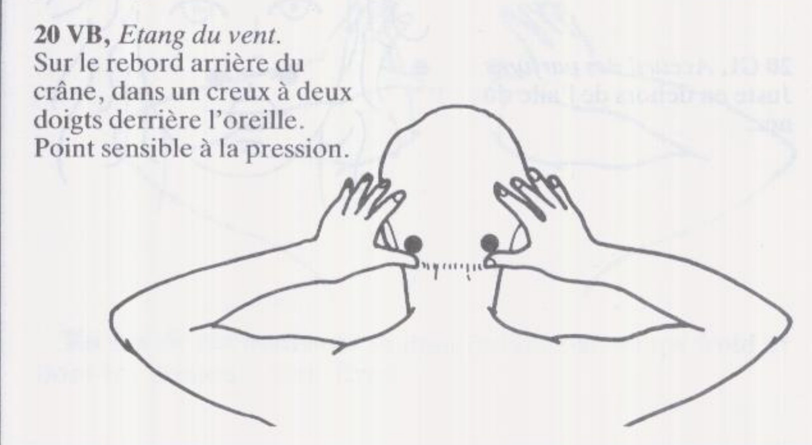
Le traitement acupunctural tiendra compte du terrain énergétique et psychosomatique de l'allergie.

Points à masser

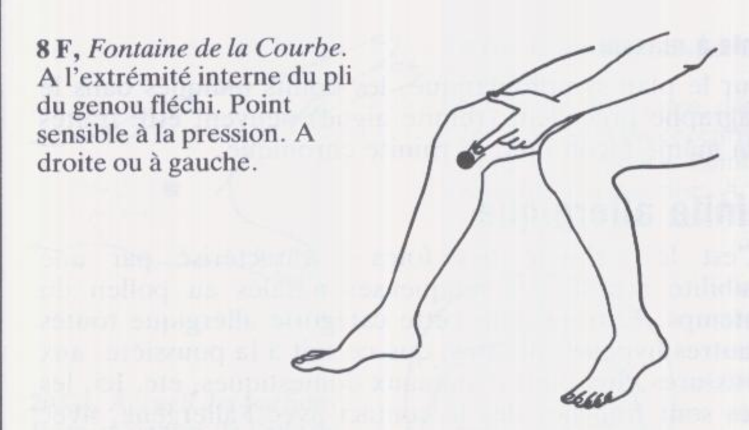
Il convient, au début, d'éviter le contact avec l'allergène responsable (particule de l'air qui provoque la réaction allergique).

Points généraux : masser, par pression circulaire forte pendant deux à trois minutes, chaque point une fois par jour. A faire aussi préventivement dès le début du printemps.

20 VB, *Etang du vent.*
Sur le rebord arrière du crâne, dans un creux à deux doigts derrière l'oreille.
Point sensible à la pression.



8 F, *Fontaine de la Courbe.* A l'extrémité interne du pli du genou fléchi. Point sensible à la pression. A droite ou à gauche.



Points spécifiques (en cas d'éternuement) : masser, par pression circulaire forte, cinq ou six fois par jour pour chaque point ;

s'il y a éternuements avec yeux sensibles et éblouissements, masser le point *23 VG* ;

s'il y a rhume avec écoulement clair, masser le point *20 GI.*

23 VG, *Etoile supérieure.* Juste à un doigt au-dessus de la bordure du cuir chevelu, sur la ligne médiane.

20 GI, *Accueil des parfums.* Juste en dehors de l'aile du nez.



RHUMATISMES - ARTHROSE

Les rhumatismes arthrosiques touchent souvent des « familles de rhumatisants ». Ils sont une atteinte dégénératrice et chronique du cartilage articulaire. C'est le cas de l'arthrose de l'âge mûr et du début de la vieillesse, qui atteint les régions de fort surmenage articulaire (mandibule, épaule, coude, poignet, doigt, côte, rachis, hanche, genou, cheville, orteil) et peut être à la longue déformante.

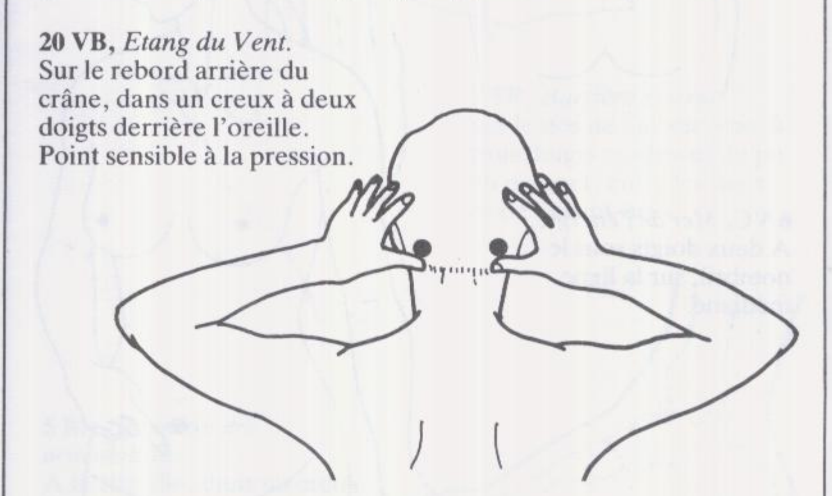
En médecine traditionnelle chinoise, on considère quatre types de rhumatismes arthrosiques, avec pour chacun des points de traitement général (pour les traitements localisés à des articulations précises, voir les rubriques correspondantes).

Points à masser

En cas de rhumatismes dus à une sensibilité au vent. Les douleurs sont erratiques : elles se déplacent d'une articulation à l'autre.

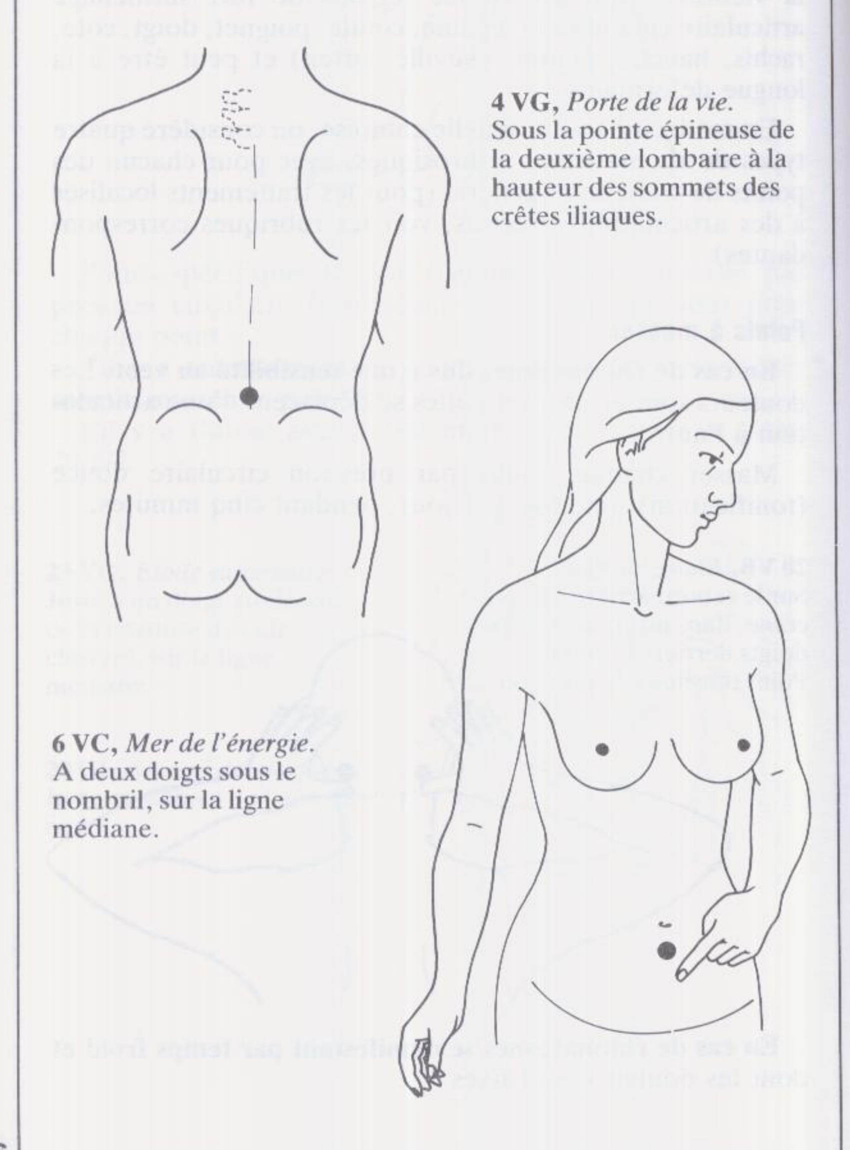
Masser chaque point, par pression circulaire douce (tonification), une fois par jour, pendant cinq minutes.

20 VB, *Etang du Vent.*
Sur le rebord arrière du crâne, dans un creux à deux doigts derrière l'oreille.
Point sensible à la pression.



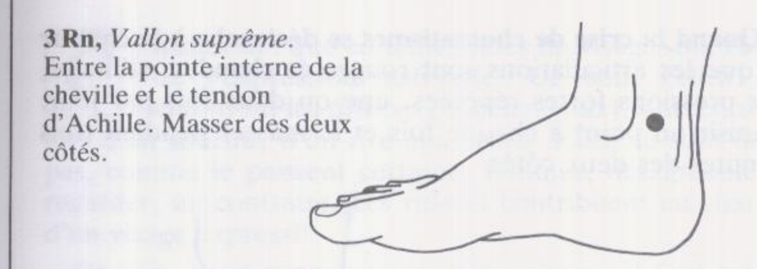
En cas de rhumatismes se manifestant par temps froid et dont les douleurs sont fixes.

Faire faire, si possible, des moxas, une fois tous les trois-quatre jours sur les points *4 VC* et *4 VG*. A défaut de moxas, on peut masser par pression circulaire douce pendant trois minutes un des points chaque jour.



4 VG, *Porte de la vie.* Sous la pointe épineuse de la deuxième lombaire à la hauteur des sommets des crêtes iliaques.

6 VC, *Mer de l'énergie.* A deux doigts sous le nombril, sur la ligne médiane.



3 Rn, *Vallon suprême.*
Entre la pointe interne de la cheville et le tendon d'Achille. Masser des deux côtés.

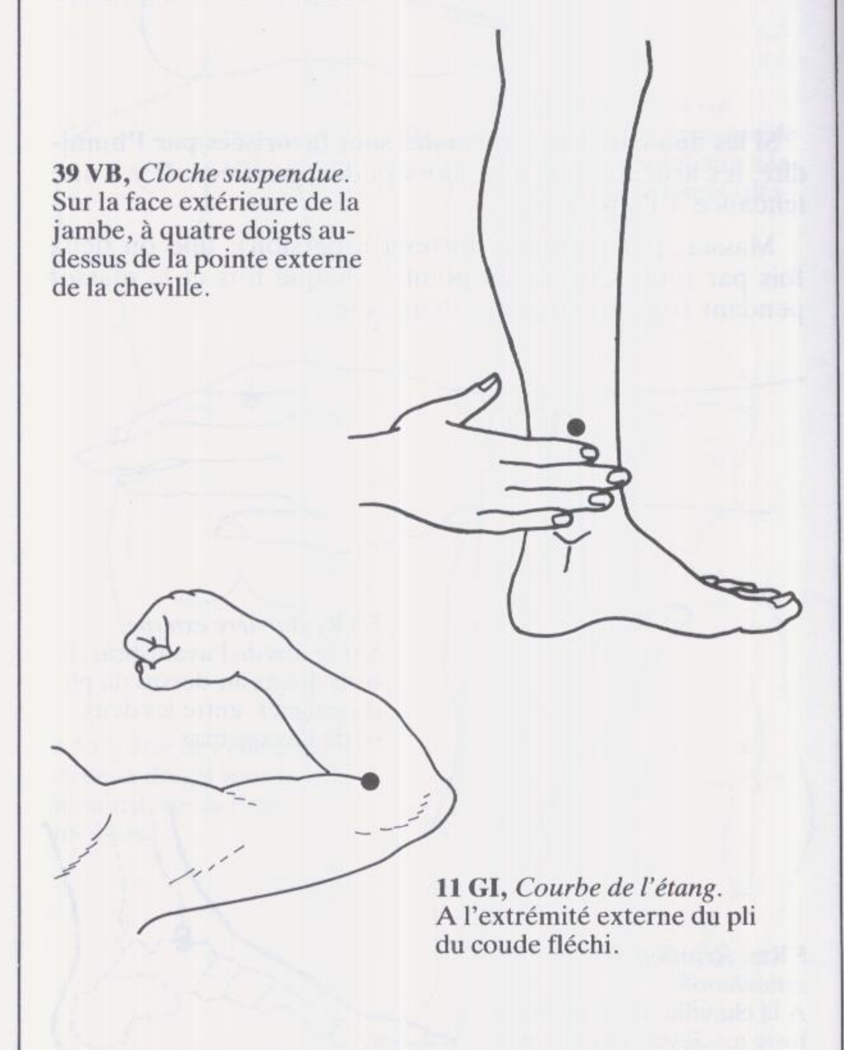
Si les douleurs rhumatismales sont favorisées par l'humidité, les articulations sont alors raides, gonflées. Il y a une tendance à l'ankylose.

Masser, par pressions fortes (dispersion), une ou deux fois par jour. Choisir un point à chaque fois et le masser pendant trois minutes des deux côtés.

5 TR, *Barrière externe.*
Sur le dos de l'avant-bras, à trois doigts au-dessus du pli du poignet, entre les deux os de l'avant-bras.

5 Rte, *Réunion des articulations.*
A la cheville, dans un creux juste au-dessus et un peu en avant de la pointe interne.

Quand la crise de rhumatismes se déclenche à la chaleur et que les articulations sont rouges et chaudes, stimuler, par pressions fortes répétées, une ou deux fois par jour. Choisir un point à chaque fois et le masser pendant trois minutes des deux côtés.



39 VB, *Cloche suspendue*. Sur la face extérieure de la jambe, à quatre doigts au-dessus de la pointe externe de la cheville.

11 GI, *Courbe de l'étang*. A l'extrémité externe du pli du coude fléchi.

Rhumes, Voir « Rhinites ».

Chacun sait que certaines rides du visage sont celles de l'expression naturelle. Ce sont celles qui entourent les orifices (bouche, yeux), s'accentuant lors d'un sourire, d'un rire aux éclats. Elles ne sont donc pas, comme le pensent certaines femmes, désagréables à regarder, au contraire, ces ridules contribuent au charme d'un visage expressif.

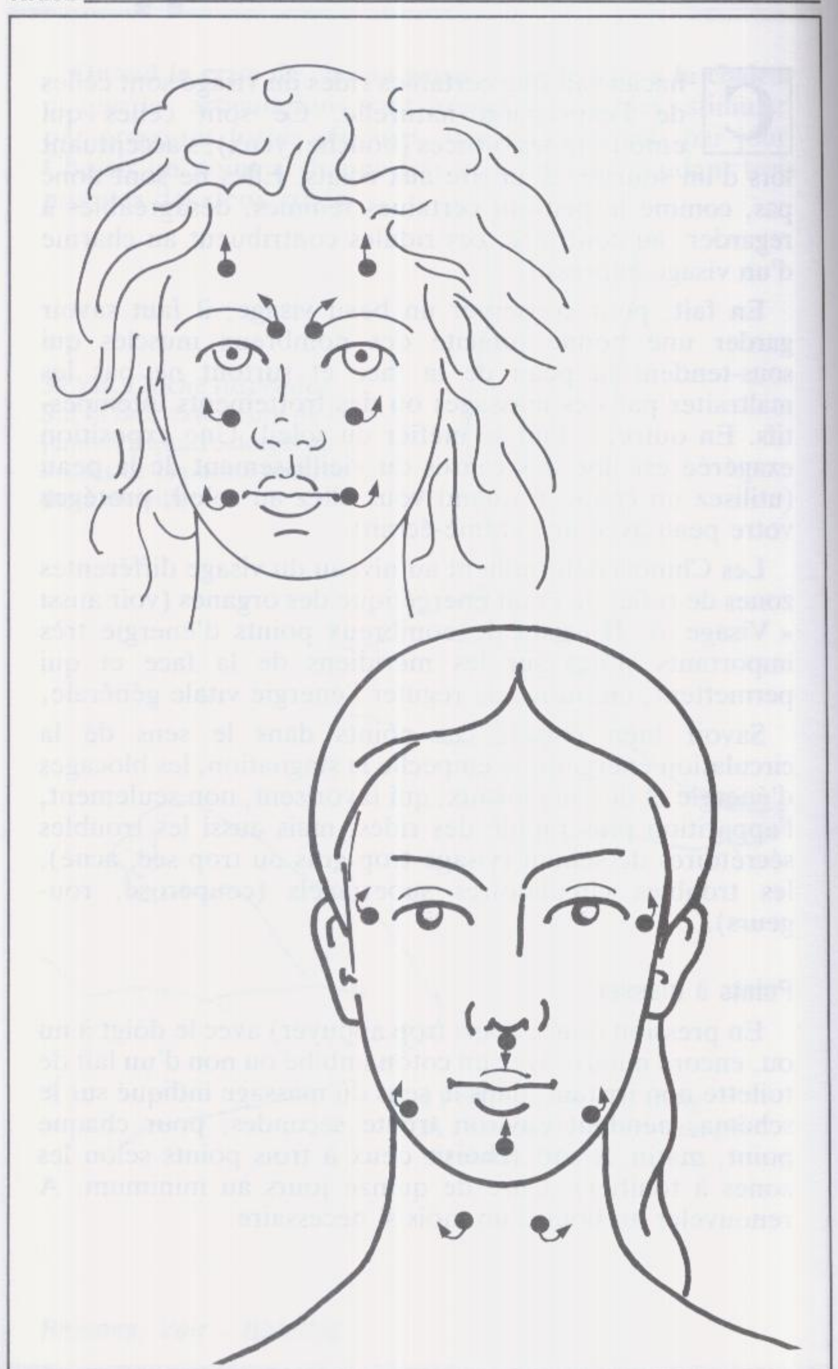
En fait, pour conserver un beau visage, il faut savoir garder une bonne tonicité des nombreux muscles qui sous-tendent la peau de la face et surtout ne pas les maltraiter par des massages ou des frottements intempestifs. En outre, il faut se méfier du soleil. Une exposition exagérée est une des causes du vieillissement de la peau (utilisez un chapeau quand vous allez au soleil, protégez votre peau avec une crème-écran).

Les Chinois déterminent au niveau du visage différentes zones de reflet de l'état énergétique des organes (voir aussi « Visage »). Il existe de nombreux points d'énergie très importants situés sur les méridiens de la face et qui permettent, en outre, de réguler l'énergie vitale générale.

Savoir bien masser ces points dans le sens de la circulation énergétique empêche la stagnation, les blocages d'énergie et de sang locaux, qui favorisent, non seulement, l'apparition plus rapide des rides, mais aussi les troubles sécrétoires de sébum (visage trop gras ou trop sec, acné), les troubles circulatoires superficiels (couperose, rougeurs)...

Points à masser

En pression douce (sans trop appuyer) avec le doigt à nu ou, encore mieux, avec un coton imbibé ou non d'un lait de toilette non irritant, dans le sens du massage indiqué sur le schéma, pendant environ trente secondes, pour chaque point, matin et soir (choisir deux à trois points selon les zones à tonifier). Cure de quinze jours au minimum. A renouveler au bout d'un mois si nécessaire.



SAIGNEMENTS DE NEZ

Les saignements de nez sont la plupart du temps bénins, provoqués, par exemple, par une exposition prolongée à la chaleur ou par une irritation des parois nasales. Cependant, il arrive parfois que l'abondance de l'hémorragie demande un tamponnage en milieu hospitalier.

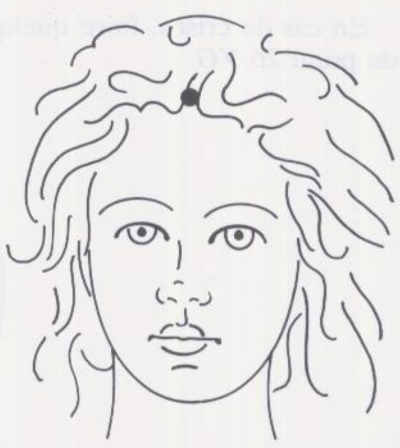
En cas de saignements répétés, il est conseillé de consulter un médecin qui recherchera une éventuelle hypertension artérielle ou une anomalie du sang.

En cas de saignement :

— se mettre en position assise ou couchée, tête penchée en arrière ;

— pincer avec deux doigts d'une main les ailes du nez pendant au moins deux minutes (en attendant, respirer par la bouche) ;

— masser avec un doigt de l'autre main par pression circulaire forte le point *Etoile supérieure* ; ce point est sensible à la pression.



23 VG, *Etoile supérieure.* Juste à un doigt au-dessus de la bordure du cuir chevelu, sur la ligne médiane.

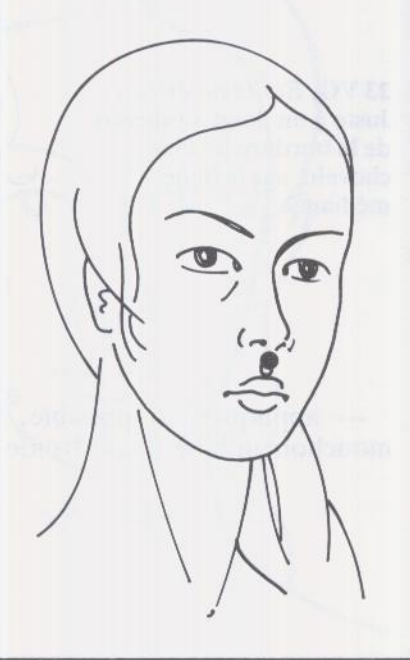
— appliquer, si possible, un gant de toilette ou un mouchoir imbibé d'eau froide sur le front.

SANGLOT (spasmes du)

C'est le fait de certains enfants coléreux entre deux et quatre ans, qui, à la suite d'une contrariété, d'une émotion forte, se mettent à pleurer violemment avec cris et crises de larmes, tout en ayant du mal à reprendre leur respiration. Il arrive que celle-ci se bloque pendant un temps assez long (jusqu'à trente secondes) durant lequel le visage et les lèvres prennent une teinte bleutée par manque d'oxygène. Parfois, l'enfant peut même perdre connaissance pendant une petite minute et se réveille de lui-même ou après administration de petites tapes sur les joues.

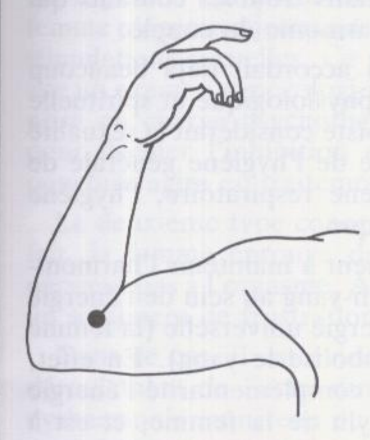
En médecine chinoise, il s'agit d'une montée d'énergie yang (énergie mentale du cœur) vers le haut du corps, aboutissant en quelque sorte à une sidération passagère des fonctions psychiques et provoquant un blocage momentané du diaphragme. Cela peut survenir chez les enfants émotifs ou tyranniques, ayant du mal à affronter des états affectifs difficiles.

En cas de crises, faire quelques pincements superficiels du point *26 VG*.



26 VG, *Centre de l'homme.* Juste sous le nez, en haut du sillon naso-labial.

En dehors des crises, de façon préventive, masser de temps à autre (le soir avant de se coucher) le point *3 C*, par pression circulaire douce, pendant une à deux minutes, des deux côtés, pour calmer l'énergie mentale de l'entité cœur.



3 C, *Jeune Mer.*
A l'extrémité interne du pli du coude, coude fléchi.

Sciatique, Voir « Névralgie sciatique ».
Seins, Voir « Allaitement ».

SEXUALITÉ

Il existe déjà beaucoup de publications dans ce domaine. Notre but n'est pas de faire un exposé détaillé concernant toute la sexologie. Il s'agit, ici, d'introduire ce que l'on peut attendre de la méthode du traitement énergétique sur certains troubles courants qui perturbent la vie sexuelle et l'harmonie du couple.

Dans la Chine ancienne, on accordait déjà beaucoup d'importance à la signification physiologique et spirituelle de l'acte sexuel. La tradition taoïste considérait la sexualité comme faisant partie intégrante de l'hygiène générale de vie, au même titre que l'hygiène respiratoire, l'hygiène alimentaire ou l'hygiène psychique.

Les rapports sexuels contribuent à maintenir l'harmonisation, l'équilibre du système yin-yang au sein de l'énergie corporelle, spirituelle et de l'énergie universelle (la femme symbolise le yin, l'homme symbolise le yang). En effet, l'acte sexuel met en relation de complémentarité l'énergie yang de l'homme et l'énergie yin de la femme, et est à l'image même de l'organisation énergétique de l'univers (voir aussi « Energie »).

La médecine chinoise traite les troubles sexuels en agissant sur la combinaison de points situés sur un méridien particulier, le Tchong Mo. Celui-ci draine une partie de l'énergie fondamentale (énergie ancestrale) des méridiens du Foie, Rate-Pancréas et Reins-Surrénales. Le traitement énergétique permet ainsi d'accéder aux capacités du potentiel sexuel propre à chaque individu ; il n'est pas question, dans ce domaine, de vouloir « se surpasser », mais d'acquérir une capacité sexuelle normale, de façon à pouvoir s'épanouir dans l'harmonie du couple.

Nous allons décrire de manière succincte les perturbations sexuelles les plus courantes. Un dernier chapitre traitera de la stimulation des points d'énergie entre partenaires sexuels.

Chez l'homme

Il s'agira d'impuissance (voir ce terme) ou d'éjaculation précoce (voir ce terme).

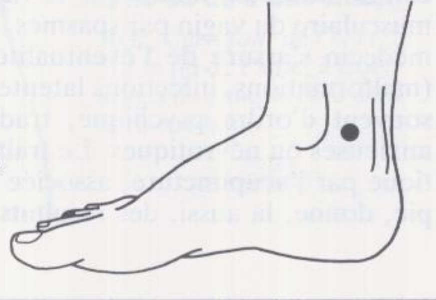
Chez la femme

1) La frigidité. C'est, en quelque sorte, l'équivalent de l'impuissance chez l'homme. On distingue trois catégories de frigidité. On parle de « frigidité totale » lorsque la femme n'éprouve jamais de désir sexuel ni de réactions aux stimulations sexuelles. Ce premier type de frigidité nécessite un examen gynécologique et hormonal approprié ; une prise en charge psychothérapique est souvent nécessaire pour déceler l'inhibition et l'obstacle psychique. L'acupuncture agira en traitement complémentaire.

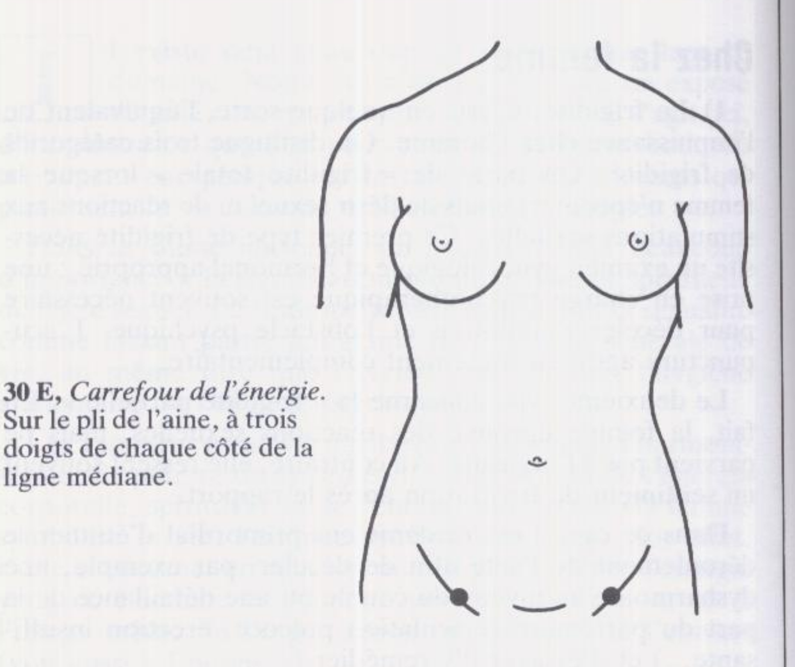
Le deuxième type concerne la « frigidité partielle ». En fait, la femme éprouve des réactions sexuelles, mais ne parvient pas à l'orgasme. Au contraire, elle ressent souvent un sentiment de frustration après le rapport.

Dans ce cas, il est évidemment primordial d'étudier le déroulement de l'acte afin de déceler, par exemple, une dysharmonie au niveau du couple ou une défaillance de la part du partenaire (éjaculation précoce, érection insuffisante...) et d'essayer d'y remédier.

En ce qui concerne la femme, le traitement acupunctural pourra être effectué en fonction de son comportement et de sa typologie énergétique. De toute façon, certains points d'énergie seront très intéressants à stimuler manuellement, pour augmenter la libido et la capacité à atteindre l'orgasme. On peut masser, par pression circulaire douce, les points *30 E* et *3 Rn*, qui tonifient le méridien curieux Tchong Mo, une fois de temps en temps, pendant deux à trois minutes chaque point. Le massage peut être entrepris par le partenaire pendant les préliminaires de l'acte sexuel.



3 Rn, *Vallon suprême.*
Entre la pointe interne de la cheville et le tendon d'Achille.



30 E, *Carrefour de l'énergie.* Sur le pli de l'aine, à trois doigts de chaque côté de la ligne médiane.

Le troisième type est celui de la frigidité secondaire à des interventions chirurgicales du petit bassin (fibrome, kystes, prolapsus...), à des infections génitales répétées ou à certains désordres endocriniens (maladies thyroïdiennes, surrénaliennes, diabétiques, ménopause mal vécue...).

Là encore, l'acupuncture est d'une aide certaine en réglant les différents déséquilibres énergétiques et psycho-fonctionnels.

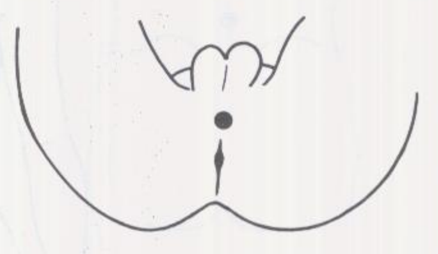
2) La dyspareunie, le vaginisme. La dyspareunie est un coït douloureux, tandis que le vaginisme est la contraction musculaire du vagin par spasmes, de façon involontaire. Le médecin s'assure de l'éventualité de troubles organiques (malformations, infections latentes...), mais les causes sont souvent d'ordre psychique, traduisant des personnalités anxieuses ou névrotiques. Le traitement du terrain énergétique par l'acupuncture, associée ou non à la psychothérapie, donne, là aussi, des résultats satisfaisants.

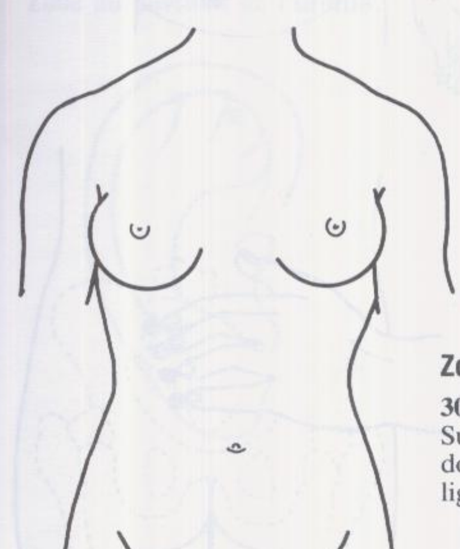
Massage des points d'énergie entre partenaires

Cette pratique simple peut être considérée comme une forme agréable du jeu amoureux. Elle permet de revitaliser le système sexuel, donc d'augmenter la libido et de retirer un plaisir accru au cours de l'activité sexuelle. Il s'agit, durant le prélude à l'acte, de se masser mutuellement, de temps à autre, par pression circulaire douce, les zones et les points d'énergie suivants.

Zone du 1 VC au périné.

1 VC, *Réunion des yin.* Au milieu du périné, entre le scrotum et l'anus chez l'homme, et entre la vulve et l'anus chez la femme.



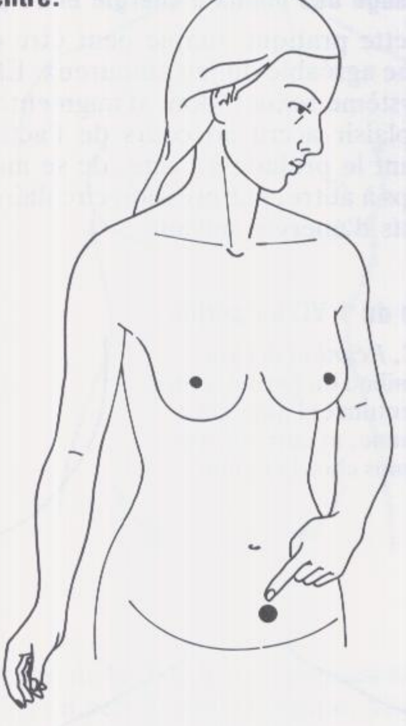


Zone du 30 E aux aines.

30 E, *Carrefour de l'énergie.* Sur le pli de l'aine, à trois doigts de chaque côté de la ligne médiane.

Zone du 4 VC au bas-ventre.

4 VC, *Barrière originelle.*
A quatre doigts sous le nombril, sur la ligne médiane.



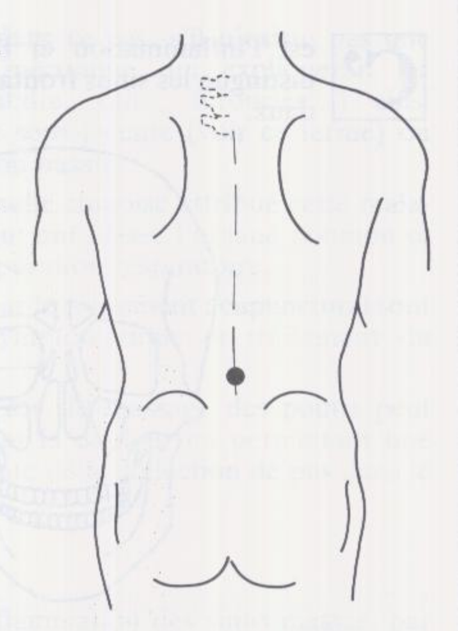
Zones des points 31-32-33-34 V au sacrum.



31-32-33-34 V, *Les quatre trous sacrés.*
Quatre points correspondant aux quatre trous du sacrum, en bas du dos, de part et d'autre de la ligne interfessière.

Zone du 4 VG aux lombes.

4 VG, *Porte de la vie.*
Sous la pointe de la deuxième vertèbre lombaire, à la hauteur des sommets des crêtes iliaques.



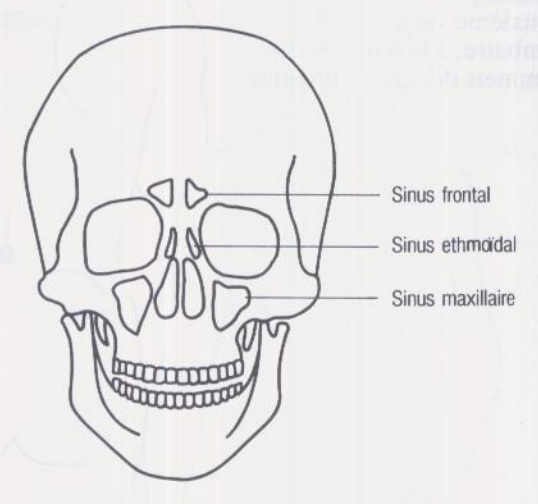
Zone du pavillon de l'oreille.



SINUSITE



C'est l'inflammation et l'infection des sinus. On distingue les sinus frontaux, maxillaires et ethmoïdaux.



Ce sont des cavités naturelles creusées dans les os de la face et tapissées de la même muqueuse que celle des fosses nasales. Ces cavités creuses sont reliées au nez, ce qui explique qu'elles puissent être atteintes secondairement après une infection nasale.

La sinusite aiguë se déclare de façon brutale, à la suite d'une rhinite (voir aussi ce terme) ou d'une grippe. Elle peut être favorisée par la plongée ou la nage en profondeur. Les symptômes sont principalement de vives douleurs à la face en regard du ou des sinus touchés (la douleur est due à la surpression d'air à l'intérieur de la cavité sinusienne, dont l'orifice de communication avec le nez peut se boucher en cas d'inflammation), une obstruction nasale tenace et le sujet mouche des sécrétions purulentes, de couleur jaunâtre ou verdâtre. Si elle est mal traitée elle peut évoluer vers : la sinusite chronique, c'est-à-dire que l'affection devient traînante, avec des sécrétions, incessantes ou récidivantes, s'écoulant aussi bien par les narines que par l'arrière-gorge, avec des douleurs lancinantes d'un ou de plusieurs sinus.

Il faudra rechercher, dans ce cas, s'il n'existe pas une localisation infectieuse méconnue qui expliquerait les rechutes (infection dentaire, otite, furoncles...) ainsi qu'une rhinite allergique sous-jacente (voir ce terme) ou une déviation de la cloison nasale.

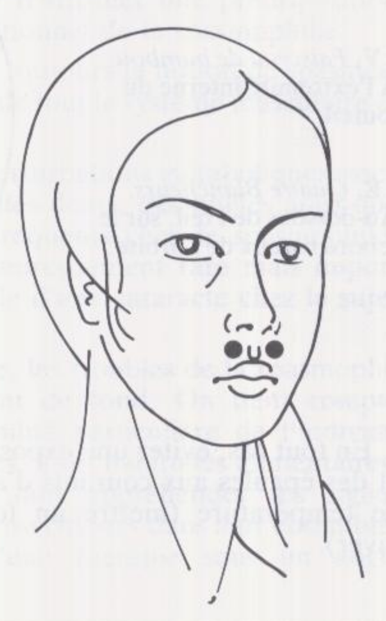
La médecine traditionnelle chinoise attribue cette maladie au froid et au vent qui ont blessé l'organe poumon et troublé ses fonctions d'épuration respiratoire.

Les résultats obtenus par le traitement acupunctural sont excellents (traitement symptomatique et traitement du terrain énergétique).

Dans le meilleur des cas, le massage des points peut atténuer considérablement la douleur en permettant une évacuation quasi immédiate de la collection de pus dans le sinus.

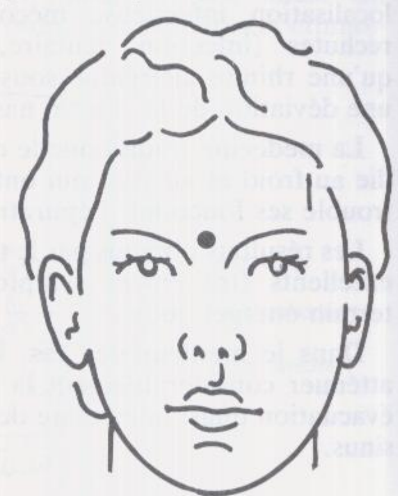
Points à masser

Dans tous les cas d'inflammation des sinus masser, par pression circulaire forte, pendant une à deux minutes, cinq ou six fois par jour, les points suivants.



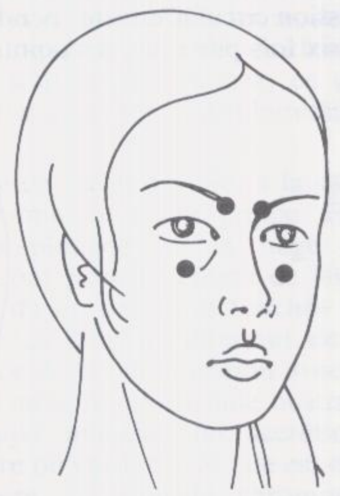
19 GI, *Os des céréales.*
Entre les deux narines et la lèvres supérieure, masser des deux côtés du sillon.

En cas de sinusite frontale, ajouter les points suivants.



Yintang, *Palais de l'esprit.*
Entre les extrémités internes des deux sourcils. Faire de petits pincements en tirant doucement la peau vers l'avant, pendant une à deux minutes, trois fois par jour.

En cas de sinusite maxillaire, ajouter les deux points suivants, du côté malade.



2 V, *Faisceau de bambou.*
A l'extrémité interne du sourcil.

2 E, *Quatre Blancheurs.*
Au-dessous de l'œil, sur le rebord osseux de l'orbite.

En tout cas, éviter une exposition prolongée de la nuque et des épaules aux courants d'air, aux brusques variations de température (mettre un foulard ou une écharpe en hiver).

SPASMOPHILIE



La spasmophilie caractérise un ensemble de symptômes qui relève d'un terrain d'hyperémotivité et d'hyperexcitabilité neuromusculaire.

L'hyperémotivité est d'ordre psychique, mais aussi somatique, et se traduit par une symptomatologie fonctionnelle riche et variée. Celle-ci peut se déclencher à la traversée de certaines étapes de la vie ressenties comme éprouvantes par l'organisme, telles que la puberté, la grossesse, la période prémenstruelle, la ménopause, ou être engendrée par une situation conflictuelle familiale ou professionnelle, un choc psychoaffectif, un état de surmenage physique ou intellectuel.

L'hyperexcitabilité neuromusculaire est définie par des troubles d'ordre métabolique et peut être objectivée par certains examens :

— baisse de taux de calcium et de magnésium tissulaires ;

— présence de signes électriques particuliers à l'électromyogramme (enregistrement de l'activité électrique du muscle interosseux de la main).

Ces examens permettent d'affirmer une prédisposition de l'organisme à l'état fonctionnel de la spasmophilie.

Les symptômes dénotent toujours la notion de spasmes, de contractures, de tension de tout le système musculaire et nerveux.

Signalons, en outre, les perturbations métaboliques assez caractéristiques au niveau des dents, des ongles ainsi que les états allergiques plus fréquents chez le spasmophile. Une autre complication, heureusement rare mais importante, est la survenue rapide d'une cataracte chez le sujet jeune.

En médecine énergétique, les troubles de la spasmophilie relèvent d'un traitement de fond. On tient compte notamment de la vulnérabilité particulière de l'individu face aux facteurs climatiques, à ses habitudes alimentaires. Le médecin acupuncteur doit appréhender les signes organiques, fonctionnels et psychiques dans leur ensemble, de manière à décider d'une thérapie sous un angle

énergétique global, qui visera à déshabituer l'organisme de ses réactions d'hypersensibilité. Par exemple, on agira sur les points spécifiques d'énergie pour rééquilibrer, selon les cas, un excès de manifestations de type yang (agressivité, tremblement, migraine battante, palpitations, insomnies, crises et malaises survenant au printemps ou en été...) ou, au contraire, un excès de manifestations de type yin (fatigabilité, manque de tonus, préoccupations, anxiété, inquiétude, spasmes viscéraux et musculaires, symptômes survenant plus souvent en automne ou en hiver...). Voir aussi « Lois énergétiques ».

L'acupuncture raisonnée permet ainsi, dans un grand nombre de cas, d'aider le patient spasmophile à mener une vie normale. Pendant les périodes de latence, un rééquilibrage saisonnier est souhaitable (une ou deux séances en automne, au printemps). Il doit être, bien sûr, associé à des règles alimentaires comportant entre autres un minimum d'apport naturel en calcium (laitages, soja), en magnésium (fruits, céréales, légumes...) et en vitamine D ; cette dernière étant primordiale pour un métabolisme correct du calcium dans l'organisme (huile d'olive, huile de foie de poissons, lait, jaune d'œuf... et bains de soleil !).

Sueurs, Voir « Transpiration ».
Tabagisme, Voir « Intoxications ».

TENDINITES

C'est l'inflammation au niveau des tendons, des gaines tendineuses situées au voisinage d'une articulation. Elle se manifeste à l'occasion de surmenages sportifs, professionnels ou à l'occasion d'un traumatisme ou d'une obésité.

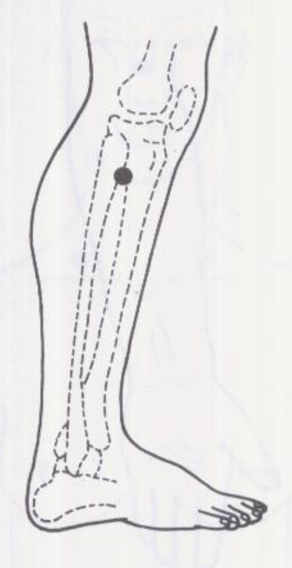
Cette inflammation provoque des douleurs, une tuméfaction locale avec rougeurs et limite les possibilités de mouvement de l'articulation.

Selon les localisations, voir les rubriques correspondantes : « Epaule », « Genoux », « Hanche », « Mains », « Pieds », « Poignets ».

Point à masser

Un point d'énergie de base est, de toute façon, à stimuler dans toute tendinite car, en médecine énergétique, il représente le point de Réunion des tendons et des muscles qui permet de tonifier tout le système tendineux du corps.

Masser le point, par pression circulaire forte, matin et soir, pendant deux à trois minutes, cela des deux côtés.



34 VB, *Réunion des muscles et des tendons.*
Dans une dépression en avant de la tête du péroné (petit os saillant sur la face extérieure de la jambe, au-dessous du genou).

Tension artérielle, Voir « Hypotension », « Hypertension ».
Torticolis, Voir « Nuque ».

TOUX

La toux est une secousse brusque et bruyante du diaphragme à l'expiration de l'air.

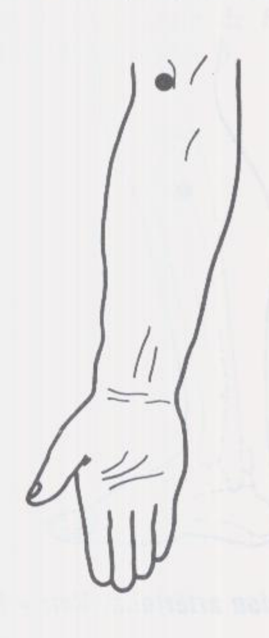
Lorsqu'elle n'est pas volontaire, c'est le fait d'un réflexe déclenché par une irritation de la muqueuse des voies respiratoires. Elle est donc utile pour permettre d'évacuer certaines sécrétions qui encombrent l'arbre bronchique. La toux n'est donc pas une maladie, mais un symptôme pour lequel il faudra savoir rechercher la cause (voir « Asthme », « Bronchite », « Coqueluche », « Laryngite »).

Cependant, chez certaines personnes, la toux plus ou moins permanente devient très pénible et finit par épuiser l'individu. Des points d'énergie indiqués à titre symptomatique permettent de réguler le réflexe parfois excessif de la toux.

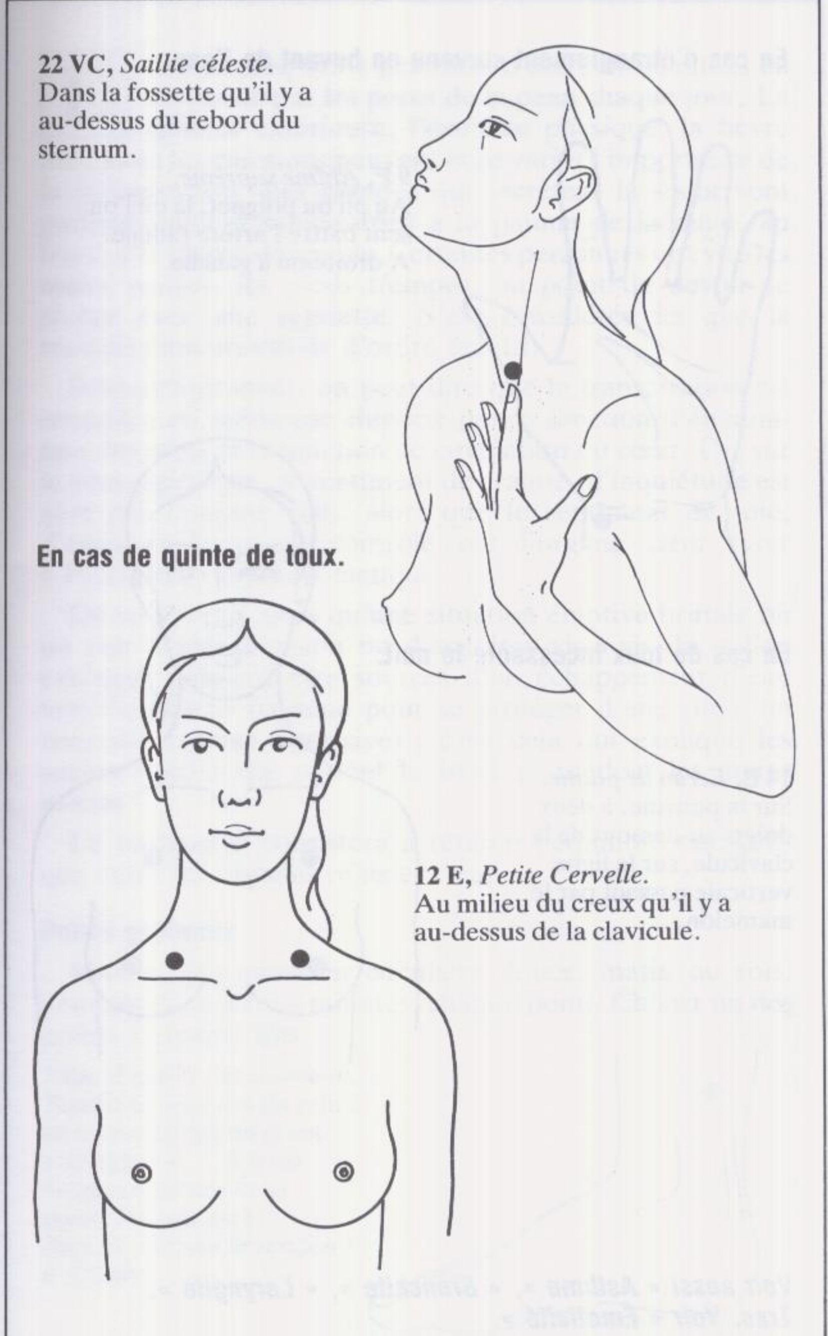
Points à masser

Masser, par pression circulaire forte, cinq ou six fois par jour, pendant une ou deux minutes chaque point.

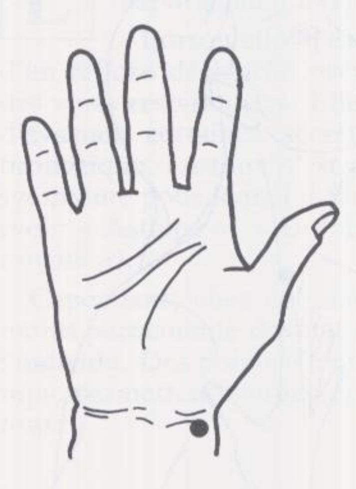
Points principaux à masser



5 P, *Marais de la coudée.* Au pli du coude, dans un creux à l'extérieur du gros tendon du biceps (côté du pouce). A droite ou à gauche.


22 VC, *Saillie céleste*.
Dans la fossette qu'il y a au-dessus du rebord du sternum.
En cas de quinte de toux.
12 E, *Petite Cervelle*.
Au milieu du creux qu'il y a au-dessus de la clavicule.

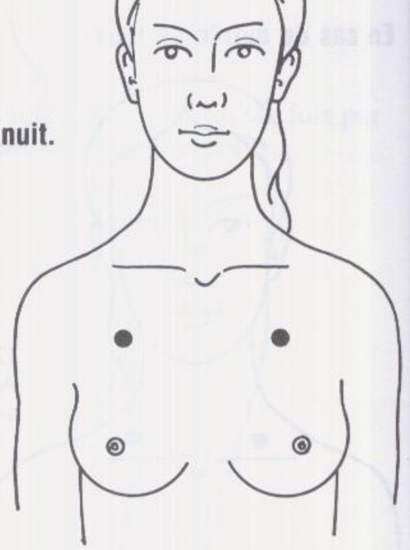
En cas d'étranglement survenu en buvant de l'eau.



9 P, *Abîme suprême.*
Au pli du poignet, là où l'on sent battre l'artère radiale. A droite ou à gauche.

En cas de toux incessante la nuit.

14 E, *Ecran de plume.*
Sur la poitrine, à deux doigts au-dessous de la clavicule, sur la ligne verticale passant par le mamelon.



Voir aussi « Asthme », « Bronchite », « Laryngite ».
Trac, Voir « Émotivité ».

TRANSPIRATION

Environ cinq cents grammes d'eau sont éliminés en moyenne par les pores de la peau chaque jour. La chaleur extérieure, l'exercice physique, la fièvre mais aussi les émotions peuvent faire varier l'importance de la transpiration. Les glandes qui sécrètent la sueur sont particulièrement nombreuses à la paume de la main, au front, à la plante des pieds. Certaines personnes ont vite les mains moites, les pieds trempés, au point de devoir se sécher avec une serviette. N'est considérée ici que la transpiration anormale d'ordre émotif.

Schématiquement, on peut dire que la transpiration est contrôlée en médecine chinoise par la fonction d'élimination des reins et la fonction de circulation du cœur. Or, sur le plan psychique, le sentiment de crainte, d'inquiétude est géré par l'organe rein, alors que le sentiment de joie, d'émotion forte est contrôlé par l'organe cœur (voir « Psychisme, Psychosomatique »).

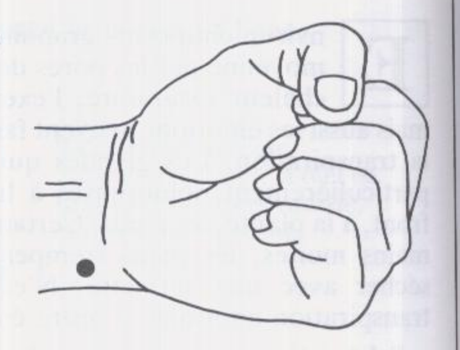
On comprend alors qu'une situation émotive brutale ou un état d'appréhension ou d'angoisse vis-à-vis du milieu extérieur puissent être sources d'un échappement d'eau vers l'extérieur (comme pour se protéger d'une situation ressentie comme agressive) ; c'est cela qui explique les sueurs froides qui perlent le front et rendent les mains moites !

Le traitement consistera à rétablir l'équilibre énergétique entre les organes reins et cœur.

Points généraux

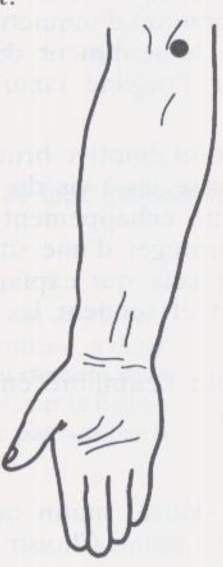
Masser, par pression circulaire douce, matin ou soir, pendant deux à trois minutes, chaque point. Choisir un des points à chaque fois.

7 Rn, *Rétablir l'écoulement.* Tonifie la fonction du rein ; en même temps un point « sécheresse ». A trois doigts au-dessus de la pointe interne de la cheville, devant le tendon d'Achille.



6 C, *Améliore la circulation des liquides organiques.*
A un doigt au-dessus du pli du poignet, côté petit doigt à l'intérieur du tendon.

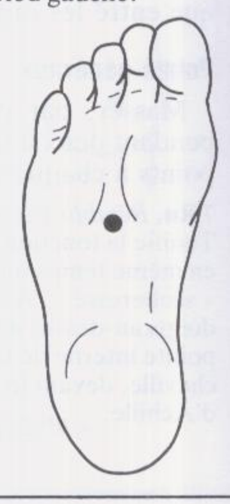
En cas de mains moites, de sueurs froides, rajouter le point suivant.



3 MC, *Courbe du marais.*
Au pli du coude, dans un creux à l'intérieur du gros tendon du biceps, côté regardant le corps, bras droit et bras gauche.

En cas de sueurs des pieds.

1 Rn, *Source jaillissante.*
A la plante, dans le creux qui se forme lorsque l'on fléchit le pied.
Pied droit et pied gauche.



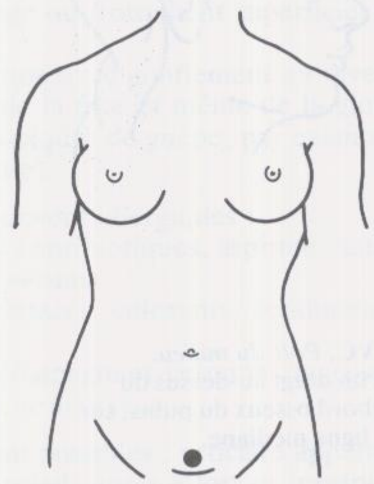
Ulcère de l'estomac, Voir « Estomac ».

URINES (Rétention - Incontinence)

La rétention urinaire consiste en la présence d'urines dans la vessie sans pouvoir les émettre normalement. Elle est due à l'impuissance de la vessie de se contracter pour évacuer l'urine, ou à la présence d'un obstacle dans l'urètre empêchant cette évacuation (voir aussi « Prostate »). Le malade ressent des douleurs sourdes dans le bas-ventre, avec besoin d'uriner, y arrive partiellement mais en goutte-à-goutte.

Le traitement par acupuncture ou par stimulation manuelle des points permet, dans environ trente pour cent des cas, d'améliorer l'émission d'urines. Le patient est au repos, pratiquer le massage jusqu'à émission d'urines par pression circulaire douce.

3 VC, *Pôle du milieu.*
Sur la ligne médiane du bas-ventre, à un doigt au-dessus du rebord osseux du pubis.



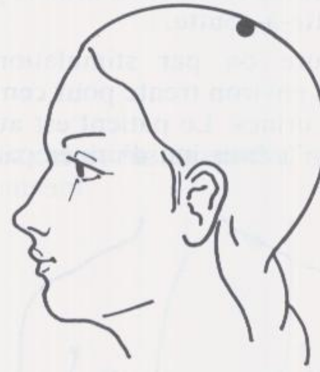
En cas d'insuccès, il faut envisager un sondage urinaire en milieu hospitalier.

L'incontinence urinaire est, au contraire, l'impossibilité du sujet de retenir ses urines, avec émission involontaire, souvent au cours d'un effort (soulèvement d'un poids, toux, éternuement, rire, etc.). Elle touche généralement les femmes, dont l'urètre est beaucoup plus court ou qui peuvent avoir un relâchement des muscles du sphincter et des muscles pelviens.

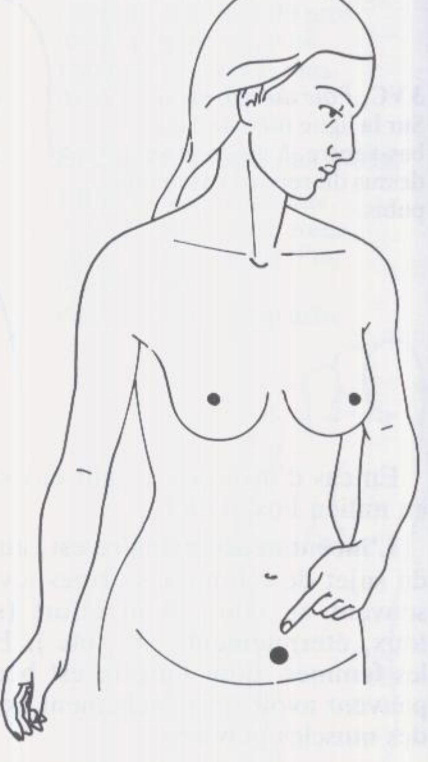
Points à masser

Lorsque le symptôme est mineur, on peut tenter un traitement par les points énergétiques.

Masser, par pression circulaire douce, une fois par jour, pendant cinq à six minutes.



20 VG, *Cent Réunions.*
Au sommet de la tête, sur la ligne joignant le haut des deux pavillons de l'oreille. Point sensible à la pression.



3 VC, *Pôle du milieu.*
A un doigt au-dessus du rebord osseux du pubis, sur la ligne médiane.

Voir aussi « Cystite », « Énurésie » (chez l'enfant).

URTICAIRE



L'urticaire est une éruption brutale de plaques rouges ou rosées au niveau de la peau dont les principaux caractères sont :

— l'importance des démangeaisons ;

— la lésion est légèrement bombée au palper, avec des contours très bien délimités (même genre de lésions contractées après piqûres d'ortie) ;

— elle disparaît brutalement en quelques heures, mais d'autres éléments peuvent surgir à leur tour en poussées successives. Plus rarement, elle évolue pendant des mois, appelée alors « urticaire chronique », très pénible à supporter ;

— une forme particulière est appelée « dermographisme », apparaît après grattage ou frottement superficiel de la peau ;

— il existe une autre forme avec gonflement au niveau des lèvres, des paupières, de la face et même de la glotte (œdème de Quincke, après piqûre de guêpe, par exemple, qui est une urgence médicale).

Les causes sont le plus souvent allergiques :

— soit médicamenteuses : antibiotiques, aspirine, antalgiques, certains vaccins ou sérums ;

— soit alimentaires : crustacés, colorants, condiments, œufs, fraises ;

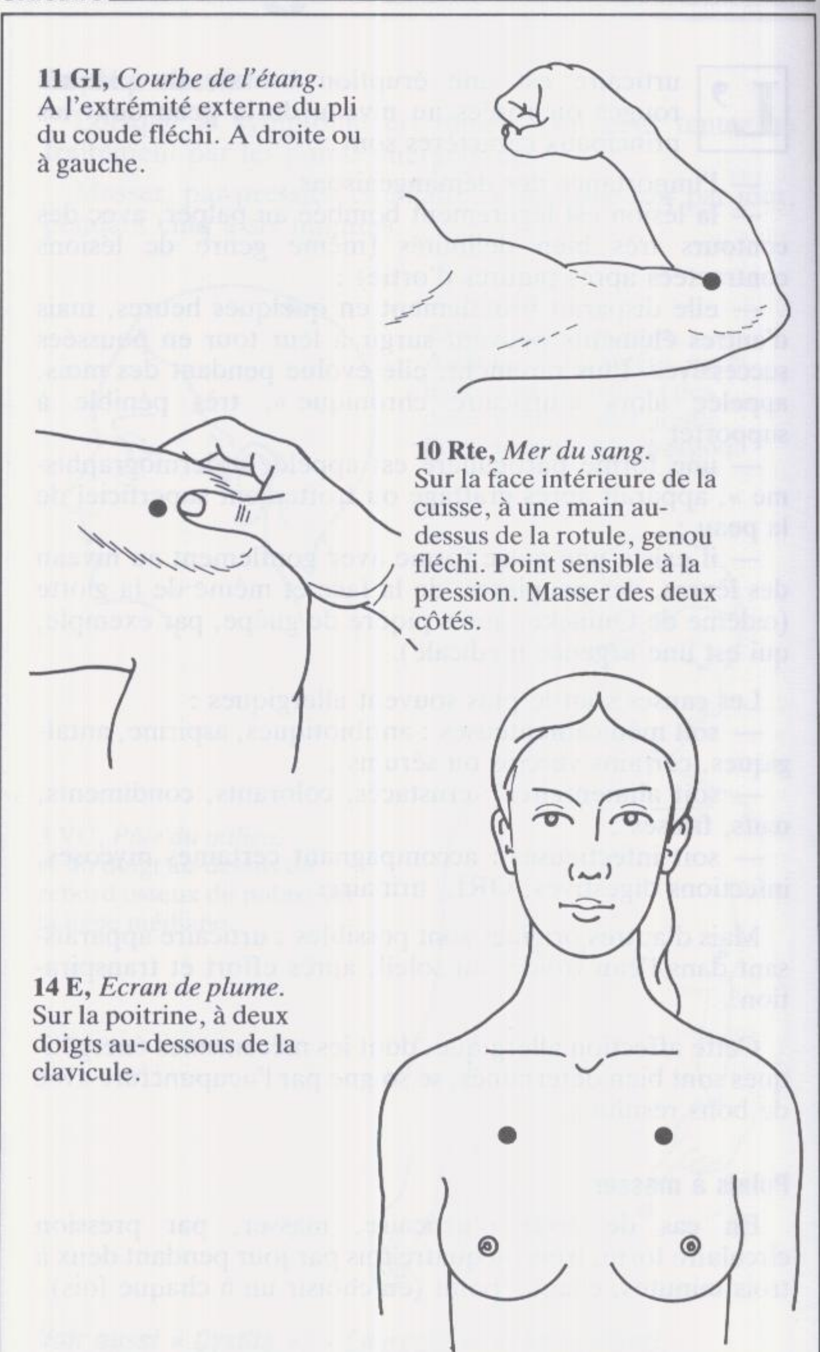
— soit infectieuses : accompagnant certaines mycoses, infections digestives, ORL, urinaires…

Mais d'autres origines sont possibles : urticaire apparaissant dans l'eau froide, au soleil, après effort et transpiration…

Cette affection allergique, dont les mécanismes énergétiques sont bien déterminés, se soigne par l'acupuncture avec de bons résultats.

Points à masser

En cas de crise d'urticaire, masser, par pression circulaire forte, trois ou quatre fois par jour pendant deux à trois minutes, chaque point (en choisir un à chaque fois).



11 GI, *Courbe de l'étang.*
A l'extrémité externe du pli du coude fléchi. A droite ou à gauche.

10 Rte, *Mer du sang.*
Sur la face intérieure de la cuisse, à une main au-dessus de la rotule, genou fléchi. Point sensible à la pression. Masser des deux côtés.

14 E, *Ecran de plume.*
Sur la poitrine, à deux doigts au-dessous de la clavicule.

VARICES

Les varices sont les veines superficielles de la jambe et de la cuisse qui deviennent visibles, proéminentes et gonflées, de couleur bleue ou rougeâtre. C'est la conséquence d'une circulation veineuse déficiente survenant chez les personnes âgées ou chez les personnes plus jeunes, mais souvent avec la notion de terrain familial.

Les femmes sont plus souvent atteintes de petites varicosités et de varices aux membres inférieurs du fait de leur physiologie propre (cycles menstruels, grossesses) et, peut-être, d'une activité professionnelle plus sédentaire par rapport à celle de l'homme.

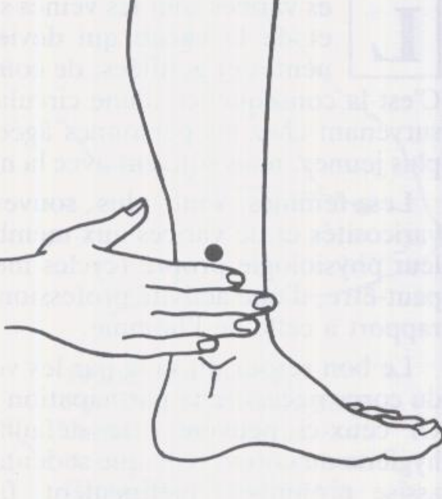
Le bon retour du sang par les veines du bas vers le haut du corps nécessite la participation des muscles des jambes. Or ceux-ci peuvent être défaillants par une mauvaise hygiène du corps, telle que sédentarité, position debout ou assise prolongée, piétinement, fatigue générale, surmenage.

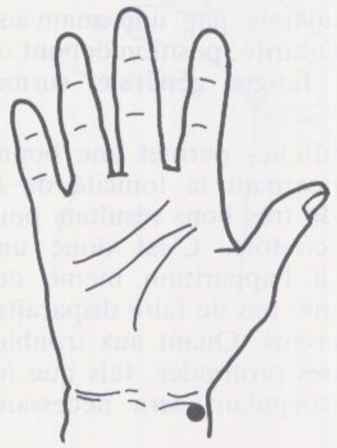
Le massage des points spécifiques permet une bonne récupération fonctionnelle concernant la tonicité de la circulation veineuse et donne de très bons résultats pour une meilleure sensation de confort. C'est donc une méthode préventive efficace à l'apparition même des varices. En revanche, il ne permet pas de faire disparaître des réseaux veineux déjà apparents. Quant aux troubles plus graves au niveau des veines profondes, tels que les phlébites, un traitement anticoagulant sera nécessaire (risque d'embolie pulmonaire).

Points à masser

Masser, par pression circulaire douce, cinq minutes chaque point, une ou deux fois par jour, les points suivants.

6 Rte, *Réunion des méridiens yin du membre inférieur.*
Sur la face interne de la jambe, à quatre doigts au-dessus de la pointe interne de la cheville. Point douloureux à la pression. Masser des deux côtés.





9 P, *Réunion des artères et des veines.*
Au pli du poignet où l'on sent battre l'artère radiale. Côté droit ou gauche.

VERRUES

Les verrues sont des proliférations bénignes de la couche cutanée superficielle (épiderme).

On distingue :

— les verrues planes, situées aux mains, aux doigts, au visage ;

— les verrues plantaires, qui sont profondément enchâssées dans la peau et sont douloureuses.

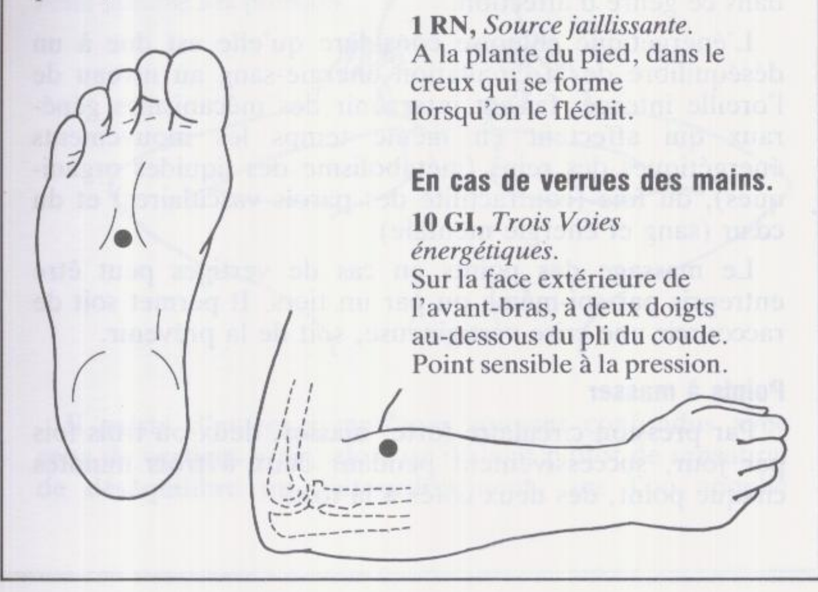
En médecine chinoise, la verrue est une concentration de matière (yin) due à une insuffisance locale de circulation énergétique au niveau d'un méridien (yang).

En matière de traitement, il suffira pour un acupuncteur d'amener l'énergie du méridien en fonction de la localisation des verrues. Les résultats sont constants et définitifs, ne laissant aucune cicatrice.

On peut pratiquer soi-même des moxas (voir ce terme) au-dessus des verrues, afin d'amener l'énergie yang-chaleur localement. Certains points peuvent être massés.

Points à masser

En cas de verrues plantaires et des pieds, masser, par pression circulaire forte, pendant cinq minutes chaque point, matin et soir.



1 RN, *Source jaillissante.*
A la plante du pied, dans le creux qui se forme lorsqu'on le fléchit.

En cas de verrues des mains.

10 GI, *Trois Voies énergétiques.*
Sur la face extérieure de l'avant-bras, à deux doigts au-dessous du pli du coude. Point sensible à la pression.

VERTIGES

Le terme de vertiges désigne dans le langage quotidien un grand nombre de troubles variés.

Le vertige qui se manifeste par une sensation de rotation, avec impression que la tête tourne par rapport aux objets environnants, ou que les objets tournent et bougent autour de soi. Il est de toute façon très difficile de le supporter, et les signes d'accompagnement ne manquent pas : nausée, vomissement, bourdonnement d'oreille, mal de tête, malaise, angoisse, station debout et marche quasi impossible...

L'apparition d'un vertige nécessite un examen ORL et neurologique complet. En général, il s'agit d'un « vertige auriculaire de ménière », syndrome fonctionnel mettant en cause une perturbation de la pression des liquides de l'organe labyrinthique situé dans l'oreille interne. Cet organe joue, en effet, un rôle dans le sens de l'équilibre du corps dans l'espace, grâce à l'équilibre de pression existant entre deux compartiments liquidiens, la périlymphe et l'endolymphe. Il suffit d'une différence de pression minime pour que se déclenche le syndrome vertigineux de ménière (souvent l'origine reste inconnue).

L'acupuncture procure des résultats très intéressants dans ce genre d'affection.

L'énergétique chinoise considère qu'elle est due à un déséquilibre de la circulation énergie-sang au niveau de l'oreille interne, faisant intervenir des mécanismes généraux qui affectent en même temps les mouvements énergétiques des reins (métabolisme des liquides organiques), du foie (contractilité des parois vasculaires) et du cœur (sang et énergie mentale).

Le massage des points en cas de vertiges peut être entrepris par soi-même ou par un tiers. Il permet soit de raccourcir une crise vertigineuse, soit de la prévenir.

Points à masser

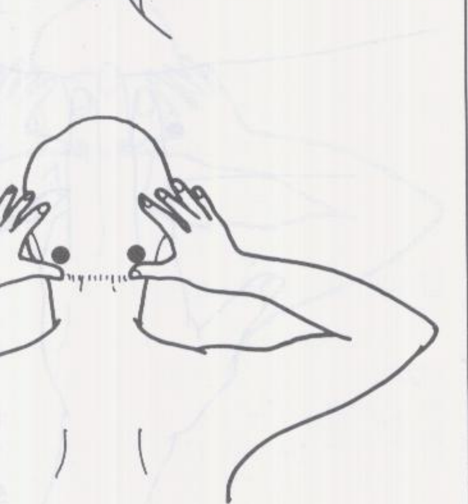
Par pression circulaire forte, masser, deux ou trois fois par jour, successivement pendant deux à trois minutes chaque point, des deux côtés à la fois.



19 IG, *Palais de l'ouïe.*
Juste en avant du tragus de l'oreille, dans le creux qui se forme quand on ouvre la bouche.

17 TR, *Calme le vent.*
Dans le creux juste derrière le lobule de l'oreille.

20 VB, *Etang du vent.*
Sur le rebord arrière du crâne, dans un creux à deux doigts derrière l'oreille. Point sensible à la pression.



Il existe d'autres symptômes souvent confondus avec ceux de vertiges vrais, alors qu'il s'agit plutôt de sensation de déséquilibre ou d'étourdissement, que l'on appelle

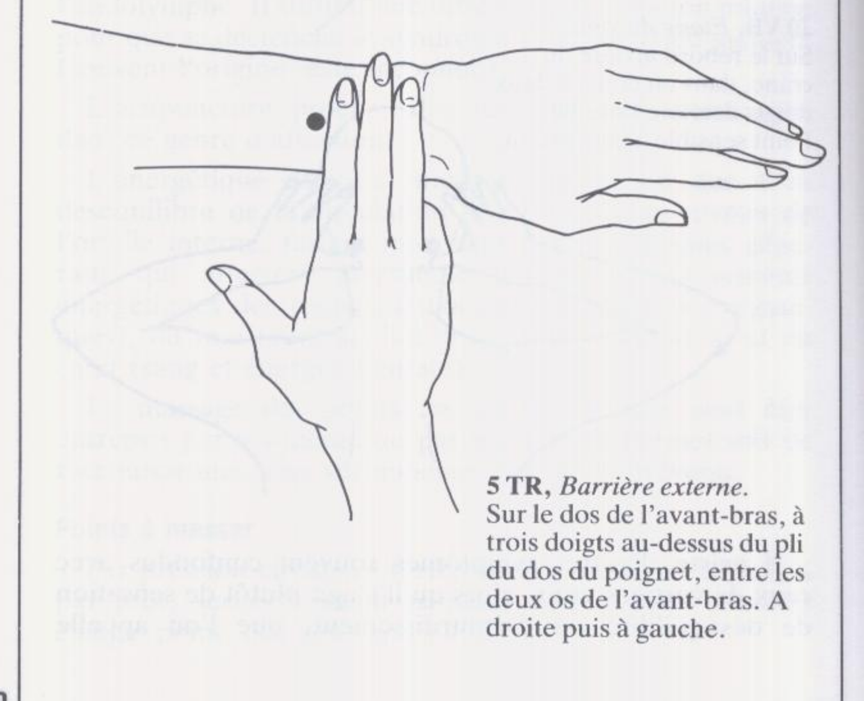
« pseudovertiges ». C'est, en fait, une sensation d'instabilité, de tête vide, le malade sent qu'il va tomber ou qu'il marche sur un coussin d'air.

Ces troubles fonctionnels peuvent être dus à une insuffisance circulatoire transitoire, surtout au niveau des artères vertébrales qui remontent de chaque côté de la colonne cervicale pour aller irriguer directement le cervelet, autre centre de l'équilibre avec l'oreille interne. Cela peut arriver lorsqu'il y a de l'arthrose cervicale ou lorsque le malade a une tension artérielle basse ou une anémie.

Points à masser

Masser, par pression circulaire forte, pendant deux à trois minutes, deux fois par jour, les points suivants.

En cas de vertiges à l'occasion du changement de position de la tête et du cou.



5 TR, *Barrière externe.*
Sur le dos de l'avant-bras, à trois doigts au-dessus du pli du dos du poignet, entre les deux os de l'avant-bras. A droite puis à gauche.

En cas de vertiges avec fatigue générale, hypotension.

3 TR, *Ilot central.*
Sur le dos de la main, dans une dépression située entre le quatrième et le cinquième os métacarpien. Point sensible à la pression.



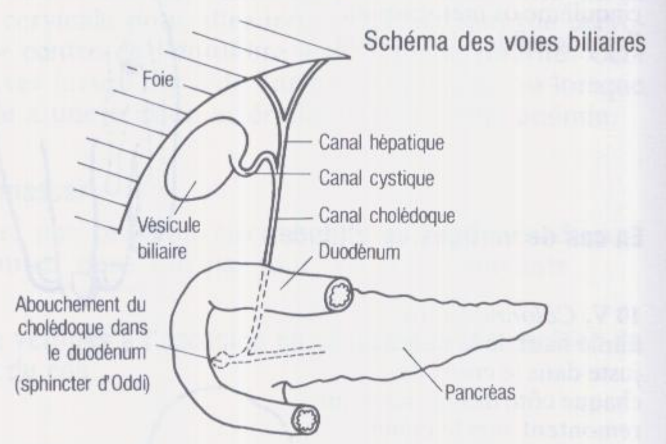
En cas de vertiges en altitude.

10 V, *Colonne céleste.*
Sur le haut de la nuque, juste dans le creux de chaque côté des muscles qui remontent vers le crâne.

VÉSICULE BILIAIRE

La vésicule biliaire est un réservoir à bile situé sous le foie au niveau des dernières côtes du thorax à droite. Elle reçoit la bile collectée par les canaux biliaires du foie et vide ensuite son contenu dans le duodénum, trajet qui va se poursuivre par les intestins. La bile participe ainsi à la digestion des aliments.

Schéma des voies biliaires



Les voies biliaires peuvent être à l'origine de plusieurs types de maladie :

— la dyskinésie biliaire ou vésicule paresseuse ;
— la cholécystite ;
— la colique hépatique.

Vésicule paresseuse

La vésicule biliaire excrète donc son contenu dans le tube digestif. Cette excrétion se fait par contractions de la paroi de cette poche. Il arrive que ces contractions soient insuffisantes. La vésicule déversera alors moins de bile dans le tube digestif, ce qui entraînera une lenteur à la digestion. C'est ce que l'on appelle communément la « vésicule paresseuse ».

La « vésicule hypertonique », qui se contracte de façon inadaptée, peut également être responsable de troubles digestifs. Les symptômes cliniques sont les suivants :

— douleur sourde sous les côtes, à droite, après le repas, sensation de pesanteur ;

— nausées, migraine, ballonnements des intestins, constipation ;

— une certaine irritabilité, irascibilité, inquiétude, anxiété.

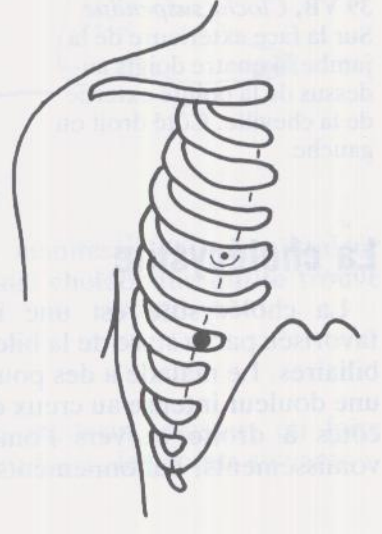
En acupuncture, ce syndrome fonctionnel peut être régularisé en agissant sur les méridiens d'énergie du foie et de la vésicule biliaire.

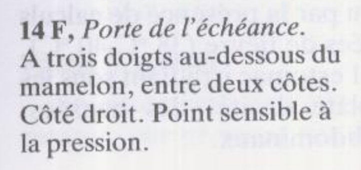
Le massage par soi-même des points d'énergie améliore aussi la fonction de la vésicule biliaire. A savoir qu'il faut observer quand même certaines mesures diététiques : éviter les aliments frits, les épices, les boissons alcoolisées, le café, le tabac (voir aussi « Aérophagie »).

Points à masser

Masser, par pression circulaire douce, pendant deux à trois minutes, chaque point, une ou deux fois par jour.

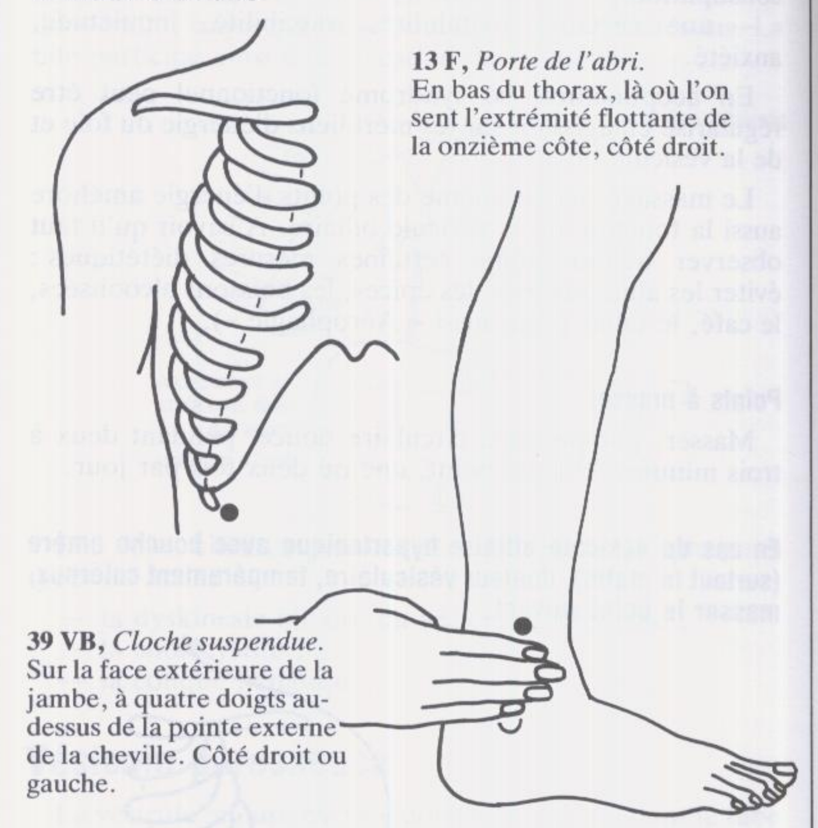
En cas de vésicule biliaire hypertonique avec bouche amère (surtout le matin), douleur vésiculaire, tempérament coléreux, masser le point suivant.





14 F, *Porte de l'échéance.*
A trois doigts au-dessous du mamelon, entre deux côtes. Côté droit. Point sensible à la pression.

En cas de vésicule paresseuse avec ballonnements, aérophagie, nausées, appréhension, soucis, troubles du sommeil, masser les deux points suivants qui régularisent la tonicité de la vésicule biliaire.



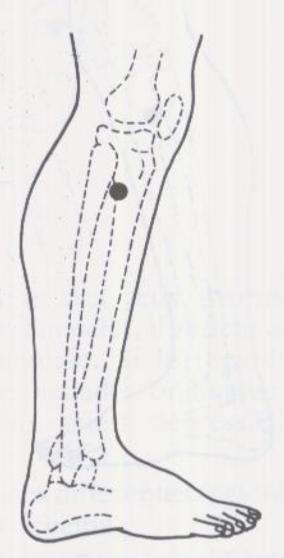
La cholécystite

La cholécystite est une infection des voies biliaires favorisée par la stase de la bile ou par la présence de calculs biliaires. Le malade a des poussées de fièvre (38 °C-40 °C), une douleur intense au creux de l'estomac irradiant sous les côtes à droite et vers l'omoplate droite, des nausées, vomissements, ballonnements abdominaux.

Un ictère (jaunisse) se révèle si, en plus, un calcul vient à boucher le canal d'évacuation de la bile. Les urines deviennent alors foncées, les selles décolorées. Le traitement par antibiotiques et antalgiques est nécessaire.

Point à masser

Le point à masser indiqué est susceptible de calmer la douleur en attendant le médecin. Le masser par pression circulaire forte.



Dannang, *point de la Vésicule.*
Sur la face extérieure de la jambe, à un doigt au-dessous de la tête du péroné (saillie osseuse au-dessous du genou). Côté droit.
Point douloureux à la pression en cas de maladies des voies biliaires.

La colique hépatique

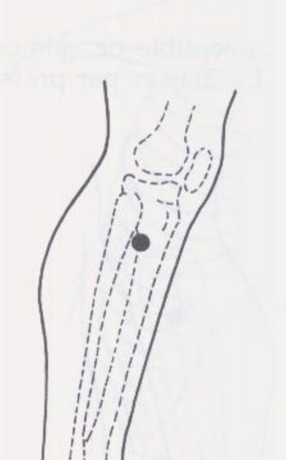
La colique hépatique se manifeste par une douleur violente avec spasmes du canal cholédoque qui se trouve bouché par un calcul.

Points à masser

En attendant l'arrivée du médecin, masser, ou faire masser, par pression circulaire forte, les points suivants :

3 F, *Très Grand Carrefour.*
Sur le dos du pied, dans la dépression entre les tendons du premier et du deuxième orteil. Côté droit. Point antispasmodique.





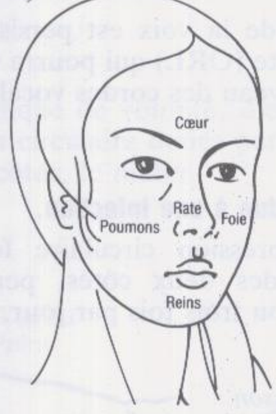
Dannang, *point de la Vésicule.*
Sur la face extérieure de la jambe, à un doigt au-dessous de la tête du péroné (saillie osseuse au-dessous du genou). Côté droit. Point douloureux à la pression en cas de maladies des voies biliaires.

Aussi bien après la manifestation d'une cholécystite que d'une colique hépatique se posera le problème d'une opération chirurgicale (cholécystectomie), d'un traitement médical du calcul parfois possible selon son aspect à la radio, pour éviter les récidives.

Vessie, Voir « Cystite », « Énurésie », « Urines ».

VISAGE

Pour un médecin chinois, l'observation du visage du malade peut procurer des renseignements intéressants afin de confirmer le diagnostic clinique au même titre que l'examen du pouls (voir ce terme) et de la langue (voir ce terme).



Il observera d'abord l'expression des yeux. Normalement le regard est vif, avec un certain éclat, il reflète alors une bonne santé de l'énergie mentale. Si le regard est terne, alors il peut révéler une maladie organique ou psychique (penser au regard des sujets dépressifs ou inquiets, par exemple).

Le teint, les couleurs au niveau des différentes régions du visage seront aussi observés (voir schéma).

Ainsi le décèlement de rougeur prédominant au front fera rechercher une atteinte de l'énergie du cœur ; d'une teinte verdâtre sous les yeux, une atteinte de l'organe foie ; d'une teinte grisâtre ou noirâtre autour des yeux, une plénitude énergétique de la vésicule biliaire…

La texture de la peau du visage (enflure, œdème, nombre de rides excessif) sera aussi appréciée ; par exemple, le gonflement uniquement des paupières inférieures permet de déceler la faiblesse de l'énergie des reins…

L'aspect des sourcils, de la barbe, des lèvres, du nez, renseigne aussi sur la constitution énergétique du sujet.

Voir aussi « Rides ».

VOIX (enrouement de la voix)

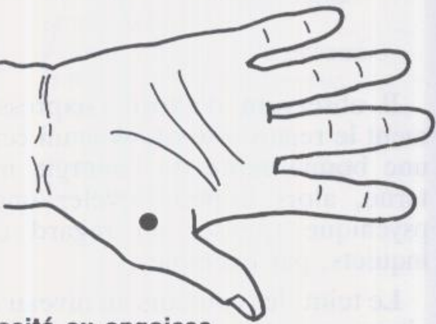
L'aphonie est la plupart du temps une altération de la voix, un enrouement provoqué par une laryngite (voir « Laryngite »), mais elle peut être aussi causée par l'angoisse ou la nervosité (voir « Anxiété », « Angoisse »).

Si l'altération de la voix est persistante, consulter un médecin spécialiste (ORL) qui pourra vérifier s'il n'y a pas d'anomalie au niveau des cordes vocales (polypes).

Points à masser

En cas d'aphonie due à une infection.

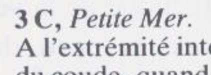
Masser, par pression circulaire forte sur le point, alternativement des deux côtés, pendant une à deux minutes et deux ou trois fois par jour, le point suivant.



10 P, *Ventre du poisson.*
Sur la paume de la main, en plein milieu de la base du pouce, droit ou gauche.

En cas d'aphonie par nervosité ou angoisse.

Masser par pression circulaire douce, plusieurs fois par jour, pendant deux minutes, chaque point, côtés droit et gauche.



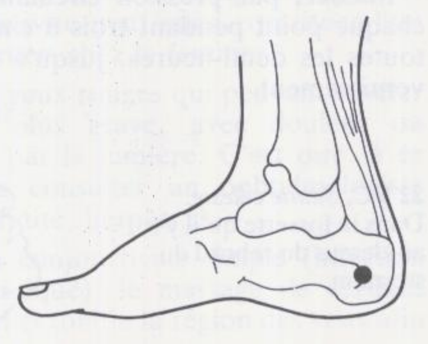
3 C, *Petite Mer.*
A l'extrémité interne du pli du coude, quand celui-ci est fléchi.

En médecine chinoise, le manque de volonté peut être attribué à une insuffisance de l'énergie mentale correspondant aux reins (voir « Psychisme, Psychosomatique », « Dépression », « Emotivité »).

Point à masser

Lorsqu'il y a manque de volonté, d'esprit de décision, masser par pression circulaire douce pendant deux à trois minutes, des deux côtés, le matin.

5 Rn, *Source de l'eau.*
Sur la face interne de l'os du talon, le calcanéum. Point sensible à la pression.

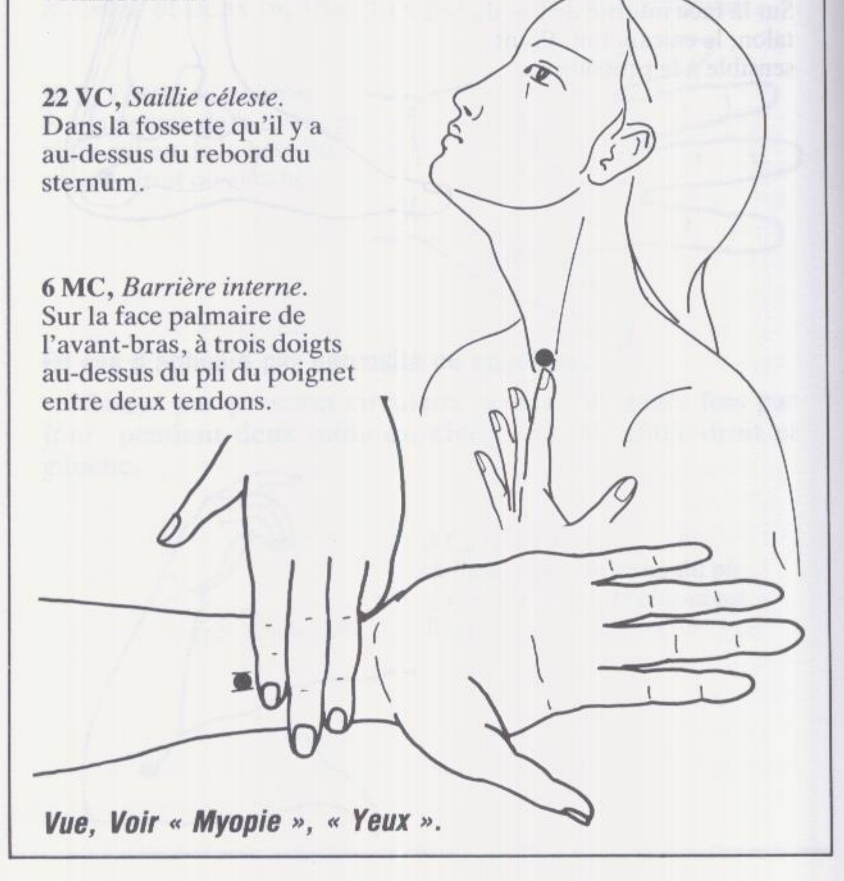


VOMISSEMENTS

Le vomissement est le rejet des aliments et des boissons par la bouche. C'est un syndrome fréquent qui peut accompagner de nombreuses maladies et dénote une certaine gravité s'il s'accompagne de douleurs abdominales. Le traitement proposé ici a pour but de diminuer la violence du symptôme. En effet, ce mouvement de remontée du contenu de l'estomac peut être corrigé par les massages.

Points à masser

Masser, par pression circulaire douce, successivement chaque point pendant trois à cinq minutes. A renouveler toutes les demi-heures, jusqu'à disparition du réflexe de vomissement.



22 VC, *Saillie céleste.*
Dans la fossette qu'il y a au-dessus du rebord du sternum.

6 MC, *Barrière interne.*
Sur la face palmaire de l'avant-bras, à trois doigts au-dessus du pli du poignet entre deux tendons.

Vue, Voir « Myopie », « Yeux ».



e chapitre aborde de manière succincte deux maladies principales qui atteignent l'œil : la conjonctivite et le glaucome.

La conjonctivite

C'est l'infection se situant sur le blanc de l'œil ainsi qu'à l'intérieur des paupières. L'œil devient rouge et un liquide plus ou moins trouble coule. C'est une affection bénigne et fréquente, survenant, par exemple, après une exposition inhabituelle au soleil ou par réaction allergique aux pollens de printemps. La conjonctivite peut aussi constituer l'un des symptômes prémenstruels chez la femme.

Il existe cependant des yeux rouges qui peuvent révéler une maladie beaucoup plus grave, avec douleur ou éblouissement important par la lumière. C'est dire, à ce moment-là, l'urgence de consulter un ophtalmologiste (glaucome aigu, iritis, kératite, herpès...).

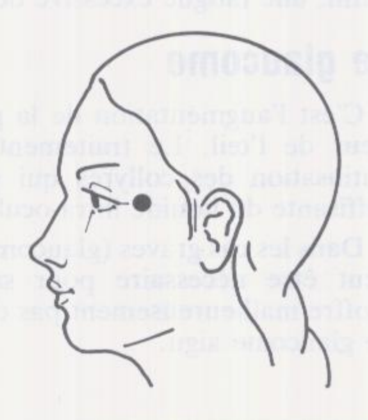
En cas d'inflammation conjonctivale simple (infection virale, conjonctivite allergique), le massage de certains points accélère la guérison et tonifie la région des yeux afin de prévenir les récidives.

Points à masser

Masser, par pression circulaire douce, deux ou trois fois par jour, pendant deux minutes, chaque point.

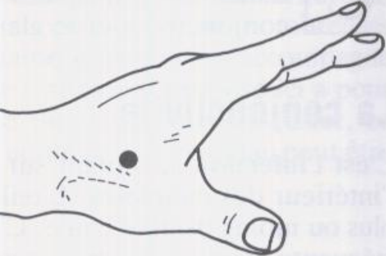
En cas de conjonctivite avec démangeaisons et larmoiements.

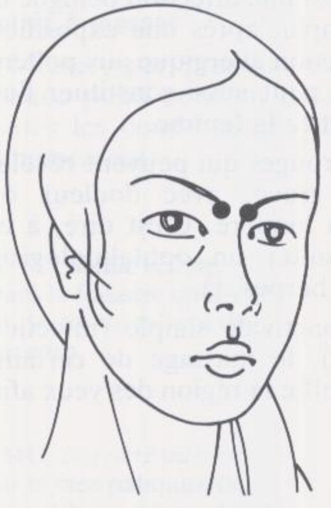
1 VB, *Echancrure de l'orbite.*
Légèrement en dehors (un centimètre) de l'angle externe de l'œil. Masser des deux côtés en même temps.



En cas d'allergie se manifestant par des yeux rouges et enflés soudainement.

4 GI, *Point harmonisateur.* Sur le dos de la main, dans le creux de la pince entre l'index et le pouce. Point sensible à la pression. Masser des deux côtés.





2 V, *Faisceau de bambou.* A l'extrémité interne du sourcil. Masser des deux côtés en même temps.

Il est conseillé d'éviter de se frotter les yeux, d'éviter les endroits où il y a de la poussière, du vent, de la fumée et, enfin, une fatigue excessive des yeux.

Le glaucome

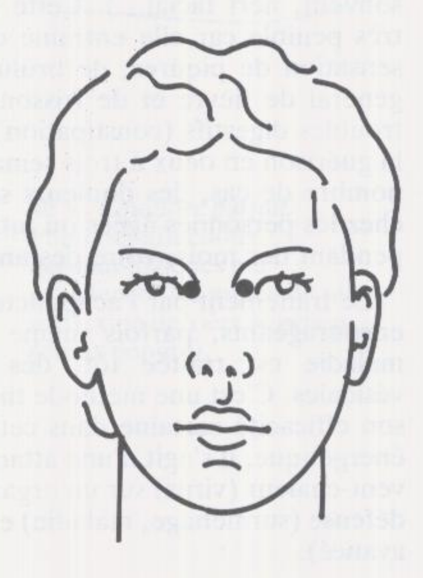
C'est l'augmentation de la pression du liquide à l'intérieur de l'œil. Le traitement comprend, de nos jours, l'utilisation des collyres qui permettent une évacuation suffisante du liquide intra-oculaire.

Dans les cas graves (glaucome aigu), un geste chirurgical peut être nécessaire pour sauver l'œil. L'acupuncture n'offre malheureusement pas de traitement efficace en cas de glaucome aigu.

Pour le glaucome à évolution lente, généralement dû à une hypersécrétion progressive de liquide intra-oculaire, les médecins chinois utilisent l'acupuncture pour essayer de régulariser le métabolisme oculaire, et donc de retarder l'évolution de la maladie.

Points à masser

On peut masser, le soir, par pression circulaire douce, pendant deux minutes les points suivants.



1 V, *Eclat des yeux*. Juste à l'angle interne de l'œil. Masser des deux côtés.

ZONA

Le zona est une maladie infectieuse due à un virus du groupe herpès, mais qui est aussi apparenté à celui de la varicelle. Il survient donc chez une personne qui a déjà eu la varicelle ou qui a été en contact avec un malade atteint de la varicelle.

Le zona est caractérisé par l'apparition sur la peau de petites vésicules remplies de liquide, groupées en bouquets, et qui suivent le trajet bien précis d'un territoire nerveux droit ou gauche du corps (nerf intercostal le plus souvent, nerf facial...). Cette éruption inflammatoire est très pénible car elle entraîne de très vives douleurs avec sensation de piqûres, de brûlures. Elle s'accompagne en général de fièvre et de frissons (comme la grippe) et de troubles digestifs (constipation). Les lésions évoluent vers la guérison en deux à trois semaines, mais, dans un certain nombre de cas, des douleurs séquellaires restent, surtout chez les personnes âgées ou fatiguées ; douleurs persistant pendant des mois, voire des années.

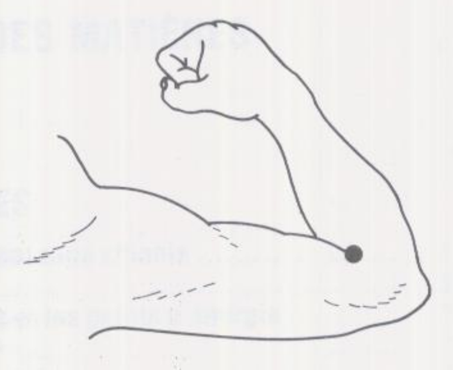
Le traitement par l'acupuncture donne des résultats très encourageants, parfois même spectaculaires, lorsque la maladie est traitée tôt, dès l'apparition de quelques vésicules. C'est une méthode thérapeutique reconnue pour son efficacité certaine dans cette maladie. En dialectique énergétique, il s'agit d'une attaque par une énergie externe vent-chaleur (virus) sur un organisme affaibli en énergie de défense (surmenage, maladie) et en énergie ancestrale (âge avancé).

En ce qui concerne les zonas anciens, c'est-à-dire les séquelles douloureuses ayant sévi depuis de longs mois, les résultats sont plus aléatoires du fait des lésions nerveuses avancées.

Points à masser

Stimulation par massage des points généraux suivants dès l'apparition des premiers signes, en pression circulaire forte, deux ou trois fois par jour, pendant deux minutes et de chaque côté.

11 GI, *Courbe de l'étang.* Sert à disperser le vent-chaleur (virus). A l'extrémité externe du pli du coude fléchi.



40 V, *Equilibre parfait.* Point des affections dermatologiques par excellence. Au milieu du pli de flexion derrière le genou (creux poplité).

TABLE DES MATIÈRES

L'auteur est désireux de faire connaître au plus grand nombre l'une des pratiques millénaires de la médecine chinoise : le massage des points d'acupuncture.
Cet ouvrage servira de guide pratique, utilisable par tous. Il indique, après une explication claire des symptômes, sous un angle énergétique chinois, des points spécifiques du corps sur lesquels on peut agir soi-même.
A l'occasion, cette méthode aidera à calmer les premières douleurs ou servira de complément aux traitements médicaux, dans le cas, par exemple, de maladies chroniques ou longues.
On trouvera ici des informations sur les bases fondamentales de la médecine traditionnelle chinoise, son histoire, ses lois énergétiques, sa démarche diagnostique, de diététique ou de sexualité.
Ces techniques de massage sont à la fois efficaces et adaptables, et elles permettent une prise en charge de soi-même. L'auteur les a exposées de façon concise, en s'aidant d'illustrations claires.
Chacun pourra se soulager lui-même ou soulager ses proches et découvrir qu'il a "au bout des doigts" son équilibre et sa santé.

Le Dr Chen You-wa est né en France et possède une culture mixte, chinoise et française. Lauréat de la faculté de Médecine de Paris, il s'est en même temps passionné pour les possibilités thérapeutiques de la médecine chinoise millénaire.
Il a dirigé pendant une dizaine d'années une consultation à vocation pluridisciplinaire en milieu hospitalier, et a enseigné au Collège d'acupuncture de Paris, ainsi qu'au CHU Hôtel-Dieu de Paris. Il soigne en pratiquant principalement l'acupuncture, la phytothérapie chinoise ainsi que la diététique énergétique.



COLLECTION "RÉPONSES / SANTÉ" DIRIGÉE PAR JOËLLE DE GRAVELAINE



93 X / 139 F



PRATIQUE DU MASSAGE CHINOIS

Un guide pratique, utilisable par tous, pour connaître l'une des pratiques millénaires de la médecine chinoise : le massage des points d'acupuncture

Cet ouvrage indique des **points spécifiques du corps** sur lesquels on peut agir soi-même. Il propose une méthode qui aidera à calmer les premières douleurs ou servira de complément aux traitements médicaux, dans le cas, par exemple, de maladies chroniques ou longues. On y trouvera par ailleurs des informations sur les **bases fondamentales de la médecine traditionnelle chinoise**, son histoire, ses lois énergétiques, sa démarche diagnostique, de diététique ou de sexualité. Ainsi, grâce à ces **techniques de massage** à la fois **efficaces et adaptables**, chacun pourra se soulager lui-même ou soulager ses proches, et découvrir qu'il a « **au bout des doigts** » son équilibre de santé.

LE DOCTEUR YOU-WA CHEN est né en France et possède une culture mixte, chinoise et française. Lauréat de la faculté de médecine de Paris, il s'est en même temps passionné pour les possibilités thérapeutiques de la médecine chinoise millénaire. Il soigne en pratiquant principalement l'acupuncture, la phytothérapie chinoise ainsi que la diététique énergétique.

5,90 € prix TTC France
ISBN : 978-2-501-05276-4
9 782501 052764

MARABOUT
SANTÉ

marabout.com